

خۆت له قىرسى بزرگارىيکه

زالبوون به سه رنىگه رانى وسپرينه وهى له ژيانى روژانه دا

نووسينى

جوزيف ئوكونور

نووسه رى پىرفروشتىن كىتىبى

مىمانه كردن به به رنامه ي زمانه وانيانه ي ده ماري

وه رگيراني بۆكوردى
سه لاه سه عدى



منتدى اقرا الثقافى

www.igra.ahlamontada.com

نارىت

منتدى اقرأ الثقافي

www.igra.ahlamontada.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نَاسِئِ

خَوْتِ لِه تَرَس
رِزگار بکه



ناروی کتیب	خوت له ترس پزگار بکه
نوســـــــــــــــــــــــینی	جوزیف ټوکوتور
وهرگیږانی له ټینگلیزی	سوها نزیه کهرکی
بـــــــــــــــــــــو عـــــــــــــــــــــره بی	
وهرگیږانی له عـــــــــــــــــــــره بی	سه لاج سه عدی
بـــــــــــــــــــــو کـــــــــــــــــــــوردی	
نه خشه سانی ناوه وه	کومپیوته ری نارین (محمد علی)
نوره و سالی چاپ	یه که م ۲۰۱۳ ز
ژماره ی سپاردن	(۱۵۸۰) ی سالی (۲۰۱۳) ی پیدراوه

نارین

هولیر: بازار ی زانست یو کتیب و چاپه مهنی

website: www.nareenpub.com

E-mail: info@nareenpub.com

ته له فون: ۲۵۱۱۹۸۲ ۶۶ (۰۰۹۶۴)

موبایل: ۰۰۹۶۴ ۷۵۰۴۰۶۴۶۱۰

زالبوون به‌سەر نینگەرانى و سىرپىنەۋى لە ژيانى روژانەدا

جۈزىف ئۈكۈنۈر

نوسه‌ری پرفروشت‌ترین کتبی

(متمانه کردن به به رنامه ی زمانه وانپانه ی ده ماری)

ومرگيرانى بۇ كوردى

سه لاج سه عدى

نامیں

راویچوونی جوراوجور سه بارهت به کتیبی

(خۆت لە ترس رزگار بگه)

دهلێن: مه زنترين ههست و سۆز خوشه ويستی و ترسه و بناغه ی گشت ههسته کانی
دیکه ن. ترس سه رچاوه ی زۆربه ی ئه و ههستوسۆزانه که وا تاقیانده کینه وه.
له بهر ئه وه، فیدبوونی رێگه ی به رزه فته کردنی ترس، گرنه گرتین کارامه یی ژیا نه که له سه ر
مروقه پتو یسته فیدی ببیت.

جۆزیف ئۆکۆنۆر له کتیبه که ی خۆیدا زانیاری ده و له مه ند و چه ندان شیواز
پیشکەش به خوینه ران ده کات بۆ ئه وه ی له ترسی خۆیان بگه ن و بیکه نه چه ند
هۆکارێکی ئه ریی ژیا نیان. ئه م کتیبه، وه ک هه ر کتیبێکی دیکه ی جۆزیف، به هره ی
نوسه ره که ی پیشان ده دات که وه های لیده کات بتوانی هه زه ئالۆزه کانیش ساده
بکاته وه و به شیوازیکی ئاسان و کرداری، بیخاته به رده ستی خوینه ران.

((من ئامۆژگاری خه لک ده که م ئه م کتیبه بخوینه وه، به تایبه تیش رووی ده م له و
که سانه یه که ژیا نیکی ساده ی ئه وتۆیان ده ویت که متانه به خۆکردن بالی به سه ردا
بکیشیت.

رۆلف دیلتز، نوسه ری کتیبی (رۆلی راویژکار له دروستکردنی هۆشیاری و گۆرینی
بیرویا وه په کان له میانی پشتبه ستن به به رنامه ریژی هه زی بۆ ئه زمونه کانی هه ستی.

((ئه م کتیبه رێنما یه کی روونه که شیوازه پیشکەوتو وه که ی جۆزیف ئۆکۆنۆر
پشتراسته ده کاته وه له رێنما یی کردنی خوینه ران بۆ چۆنیه تی زالبوون به سه ر ئه و
ترسه ی که له هه نووکه دا له جیهاندا بلا بووه ته وه)).

سوما کنایت، ژنه نوسه ری کتیبی (به رنامه ریژی هه زی بۆ ئه زمونه کانی هه ستی).

کتیپی (خۆت له ترس پزگار بکه) زانیاریی نوێ و گۆشه نیکایه کی جیاواز له هه مبه ر نیکه رانییه کانی ژیان ده خاته پوو. ئوکۆنۆر له م کتیبه دا زمانیکی بێ گریوگۆلی به کارهێناوه و هزری شیکردنه وه یی و ههستی ئاویتیه یه کتری ده کات. چاره سه رکارانی ده روونی و به پێوه به ران و پسیپۆانی نۆربه ی بواره کان ده توانن سوود له و راهێنانه کرداریانه وه ریکرن که وا کتیبه که بۆ به رزه فته کردنی ترس ده یانخاته پوو. مایکل کۆلگراسی نووسه ر و وه رگری خه لاتی بۆلیتزیرو راهێنه ری بواری به رنامه پێژی هزری بۆ نه زمونه کانی ههستی.

پیشکەشە بە

ئاندريا

پیشه‌کی

له یانزه‌ی ئه‌یلولی سالی ۲۰۰۱دا له ئینگلترا بووم و له‌سه‌ر کورسیه‌کی نه‌رموتۆلدا دوا‌ی نیوه‌پۆیانم به‌خوێندنه‌وه‌ی رۆژنامه به‌سه‌ر ده‌برد. کتوپر کچه‌که‌م هاته‌ ژۆره‌وه‌و. پیتی گوت که‌وا له‌ رادیۆ گوێبیستی هه‌وائێک بووه‌ و گوايه‌ سه‌نته‌ری بازرگانیه‌ی جیهانی له‌نیویۆرکدا رووخاوه‌. هه‌واله‌که‌ که‌مێک سه‌یری‌بوو، ئه‌مه‌یش وه‌های لێمکرد گومان له‌ قسه‌کانی کچه‌که‌م بکه‌م. بۆیه‌ ته‌له‌فزیۆنه‌که‌م هه‌لکرد بۆ نه‌وه‌ی بزانه‌م چی بووه‌.

ژۆربه‌ی ئێستگه‌کانی ته‌له‌فزیۆن چه‌ند دیمه‌نیکیان پیشان دا که‌ ئێستا بووه‌ته‌ دێوه‌زمه‌ی هه‌موومان. ئێستگه‌کانی ته‌له‌فزیۆن به‌رده‌وامبوون له‌ پیشاندانی وێنه‌ و دیمه‌نی ئه‌و دوو فڕۆکه‌یه‌ی خۆیان به‌ ته‌لاره‌که‌دا کێشا، دووباره‌کردنه‌وه‌ی ئه‌مه‌یش بووه‌ هۆی عه‌نباربوونی ئه‌م دیمه‌نانه‌ له‌ یادگی خه‌لکدا. هه‌ستمکرد ئه‌م رووداوه‌ ته‌نها دێوه‌زمه‌یه‌که‌ یانیش چۆمه‌ته‌ جیهانیکی دیکه‌ که‌ هه‌مان بانه‌مای ژیا‌نی به‌سه‌ردا پیاده‌ نابیت. دیمه‌نه‌که‌ سه‌رسوپه‌ینه‌ربوو و وای لێمکرد ماوه‌ی نیو کاتژمێر له‌ شاشه‌ی ته‌له‌فزیۆن رابمێنم و نه‌توانم شوێنه‌که‌م به‌جێبه‌ی‌لێم. ترسیکی زۆر دامیگرت. دواتر له‌ ژۆره‌که‌ چۆمه‌ ده‌ره‌وه‌ و له‌ پرپه‌ی گریانم دا.

دوا‌ی گۆزه‌رکردنی هه‌فته‌یه‌ک به‌سه‌ر رووداوه‌که‌دا، زۆر به‌قوولی بیرم له‌ رووداوه‌که‌ کرده‌وه‌. پرسیارم ده‌کرد که‌ ئاخۆ ئێستگه‌کانی ته‌له‌فزیۆن و ئامرازه‌کانی دیکه‌ی راگه‌یاندن چه‌ند جار ئه‌م دیمه‌نه‌ تۆقینه‌رانه‌ی دا‌پووخانی هه‌ردوو تاوه‌ره‌که‌یان په‌خشکردوه‌. چه‌نده‌ ئامرازه‌کانی راگه‌یاندن ئه‌و شریته‌ تۆقینه‌ره‌ فیدیۆیه‌یان بلاوکردوه‌ته‌وه‌ که‌ تیايدا فڕۆکه‌ی دووهم خۆی به‌ تاوه‌ره‌که‌دا ده‌کێشیت و وه‌ک خه‌نجر ده‌چیت ئێو جه‌سته‌ی ته‌لاره‌که‌وه‌، نازانه‌م چه‌ند جار دووباره‌ کرایه‌وه‌. پرپیارم دا چیدیکه‌ ته‌ماشای دا‌پووخانی دوو تاوه‌ره‌که‌ نه‌که‌م، چونکه‌ ته‌نها یه‌ک جار ته‌ماشاکردنی به‌س بوو بۆ نه‌وه‌ی کاریگه‌رییه‌کی زۆرم لێبکات. تا ده‌مرم ئه‌م دیمه‌نه‌م

له یاد ناچیت. به لای بهم شیوهیه ترس دروست ده بێت. رهنگه ئامرازه کانی راگه یاندن کاتی دیمه نی رووداوه که یان پیشان دهدا هه ولای وه ده پێنانی ئامانجیکی جوان و مرییانه یان دابیت، له وانه شه رووداوه کان ئیستگه کانیا ن ناچار کرد بێت. به لام ئهم مه سه له یه به شیوه یه کی زۆر نه رییی کاری له دۆخی گشتیی ده روونی کرد، به تایبته دیمه نه کان له یادگی گشت که سێک وهك نه خشی سه ر به رد زه حمه ته بسپێنه وه.

دووباره کردنه وه ی هه ر وینه و دیمه نیکى تۆقینه ر و پڕ مه رگه سات ده بێته هۆی ئه وه ی له یادگه دا بچه سپیت، له به رئه وه کاریگه ریییه کی دوورمه ودای ده بێت و له گه ل ڕامالینی داروپه ردووه که یدا هه ر ده مینیت. زۆریه مان وینه ی داپووخانی هه ردوو تاوه ره که بۆ ئاینده ش ده گوازینه وه و ئهم دیمه نه یش ئه وه پشتراستده کاته وه ئیمه له و ئاسایشه دا ناژین که پێمانوابوو بالی به سه ر کۆمه لگه کانماندا کێشاوه. جیهان کتوپر بووه شوینیکی پڕ له مه ترسی و دوور له ئاسایش.

ئهم رووداوانه راسته قینه و ترسپێنه ربوون و ناشمانه وی له یادیا نکه ی ن. لیکه وته ی رووداوه که له ژیا ن و ئاینده ماندا بوونی خۆی ده پارێزیت. به لام له گه ل ئه مه یشدا چۆنیه تی وه بیه ره ئانه وه ی رووداوه که پرسیکی زۆر گرنگه. خۆکیشانی هه ردوو فڕۆکه که به هه ردوو تاوه ره که بووه هۆی مردنی هه زاره ها که س و رووخانی زۆریه ی ته لاره کان. به لام رووداوه که شتی گرنگتریشی وێرانکرد، ئه ویش هه سانه وه ی ده روونی و دلارامیمان بوو.

هه ر سه ره نشینیکی بێگونا ه ی نێو فڕۆکه که و ئه وانه یش که له ئه نه جامی داپووخانی ته لاره که دا گیانیان له ده ست دا، چپۆکیکی پڕ له تراژیدیان و رۆلکی گرنگیان له تۆقاندان و زالبوونی ترس به سه ر ژیا نماندا هه یه. سه روشتی رووداوه که یش وه ها بوو که خه لکانیکی زۆر نه وێرن سواری فڕۆکه ببن (ئاستی داواکاریی سه فه رکردن به فڕۆکه له دوا ی رووداوی یانزه ی ئه یلول دابه زی و بارودۆخی زۆریه ی کۆمپانیایه کانی فڕۆکه وانی

تیکچوو و هەندیکیان دەستیان لەم کارە هەلگرت). هەروەها رووخانی هەردوو تاوەرە کە وەها یکرد لە تەلارە بەرزەکان بترسین (نرخى تەلار و بالاخانەکان بەشیوەیەکی سەر سوپەیتەر دابەزی). هەندیک کەسی وەها لیکرد لە موسلمانان بترسن و زۆربەیان لە کاتی خەوتنی منداڵەکانیاندا بە دیار منداڵانیانە وە ئیشکیان دەگرت و لە خۆیان دەپرسی ئاخۆ جیهانە کە یان چی بە سەر دیت؟.

لە میانى بپرکێنە وە لە و مەسەلانەى سەرچاوەیان لە رووداوە تۆقێنەرەکانى وەك هێرشکردنە سەر سەنتەرى بازرگانیى جیهانى گرتوو، دەتوانین لە زۆر لایەنى ترس بگەین. روودانى هەر رووداویکی هاوشیوە، دەبێتە هۆی ترسان لە و ئایندەییە کە هەمان هەلۆیستی تۆقێنەر و نیکەرانى لە گەڵ خۆیدا دەهێنێت.

خۆرزگارکردن له ترس

ئەم کتیبە لە خولگەی بابەتی ترسدا دەخولیتەو و جەخت لەسەر چۆنیەتی دەربازبوون لەو هەستە دەکاتەو. ترس دوو جۆرە: خەیاڵی و راستەقینە.

سەبارەت بە ترسی خەیاڵی، ئەوا دەستچنی خەیاڵە، چونکە تاک چەند رووداویک دادەهێنێت کە نە لە راستیندا رووی داوێ نەیش روودەدات. یەکەم ئامانجی ئەم کتیبە رێنماییکردنی روون و کردارییانی خۆیانە بۆ چۆنیەتی زالبوون بەسەر ئەم نیگەرانییە ناواقیعییە.

هەرۆهە جۆرە ترسیکی دیکەی خەیاڵیش هەیە، ئەویش جۆرە ستەمکارەکیە و بە ترسی کۆمەڵایەتی ناوزەد کراو. نیگەرانی بە دۆخی ژیاڵی تاک کاریگەر دەبێت و بەپێی ئەم بارودۆخانەیشەو کەم و زیاد دەکات. لەم رۆژگارە ئیستەدا زۆرتر نیگەرانی، چەندان رووداوەن کە لەهەمبەر ئایندەماندا نیگەرانیان دەکەن، مەترسی بۆی بەسەر جیهاندا کێشاو و لە مال و خانەوادەکانیشمان زۆر نزیکبوووەتەو.

ژیانمان بۆئەو ئاراستەی خۆی وەرگرتوو کە جگە لە وەدیهێنانی ئامانجە خواستراوەکانمان چەندان شت بەدەست بهێنین، ئەمەیش سوودیکی زۆری هەیە، بەلام ئەم پێوەرانی لە خراپی و تەگەرە بەدەر نین. زۆریە جار ئەگەر بێت و سەرکەوتن وەدینههێنین و خەونەکانمان نەهێنینەدی و دەسلاتیکی رەها و متمانە بەخۆکردنمان نەبێت، هەستدەکەین بەدەست کەموکورتی و ناتەواویەکی دەنالێنین. لەم دۆخانەیشدا هەست بە شکستخواردن دەکەین، ئەمەیش گرفتاری نیگەرانیەکیان دەکات کەوا زۆریەمان هەستی پێدەکەین.

ئامانجی دووهمی ئەم کتیبە رافەکردنی ئەو کەشە خنکێنەرە کە پێرە لەو نیگەرانییە نایەڵی هەست بە حەسانەو و ئارامیی دەروونی بکەن و خەو لە چاوانمان

دەرفەتێت و دڵمان دەگریت و خواردنمان بۆ ناخوڕیت. هەروەها لەم کتێبەدا هەول دەدەم بگەمە ئەو پیشنیارانەی کە رەنگە بۆ ژيانێکی پڕ لە ناشتی لە جیهانیکی بێ دەردیسەری و نیگەرانی تا ناستیکی بەرز یارمەتیان بدەن.

بەلام سەبارەت بە ترسی راستەقینە، ئەوا هەستکردنێکی بەرگریکار و خۆپارێزییە و لەکاتی رووبەرووبوونەوومان بە مەترسی بەردەوام سەرھەڵدەدات. ئامانجی سییەمی ئەم کتێبە رێنماییکردنی فێرخوازانە بۆ چۆنیەتی بەکارھێنانی ترسی راستین وەک ھۆکاریکی پاراستنی ئاسایش.

ئەم کتێبە کردارییە و سەبارەت بە پرسى ترس چەندان چارەسەر دەخاتە پوو، ئەمەیش لەمیانى پیشاندانی رێگەی سادەى زالبوون بەسەر نیگەرانی دەبێت، بەلام خۆ ھەر بەوەندەیش دەستھەڵناگریت، بەلکو جەخت لەسەر بەرزکردنەوێ ئاستی ژيانیش دەکاتەو، ئەمەیش ئامانجی چوارەمیەتی کەوا ھەولێ بۆ دەدات. کاتێک مەوێ لە ترسی بێبەنەما و ناراستین رزگار دەبێت، بەدریژایی ژيانى ھەست بە ھەسانەو و ئارامیی دەروونی دەکات، بەبێ ئەم ئارامی و ھەسانەویش، ناتوانیت چێژ لە ژيانێکی بیکۆسپو تەگەرە وەرگیریت.

لەم کتێبەدا مۆرکی کەسیی خۆم لە گشت کتێبەکانی دیکەم زیاتر رەنگدەداتەو، چونکە لەسەر نووسەر پێویستە لە نووسینی کتێبێکی وەھادا کە ئامانجی رێنماییکردنی خوێنەرە بۆ گەشەکردنی کەسی، بگەرێتەو ئەزموونەکانی ژيانى خۆی. لەبەرئەو، لاپەرەکانی ئەم کتێبە زۆریک لە نموونەى تیادایە کە ئەزموونی کەسیی خۆم و زۆربەشیان تایبەتن بە کۆچکردن لە ئینگلتراوە بۆ بەرازیل.

بەرنامەى ھزرىيانە بۆ ئەزمونەکانى ھەستى

ئەم كۆتېبە پشت بە زۆرىك لەو زانىارىيانە دەبەستىت كە بەھۆى بەرنامەى ھزرىيانە بۆ ئەزمونەکانى ھەستى ھەلئىنجراون. ئەم شىۋازە شىكرىدەنە وەبىيەش لەنۆۋەپاستى ھەفتاكان لەلايەن گرايندەر و رىچارد باندلىر لە ئەمريكا داھىنراۋە. ئامانجى ئەم بەرنامەپىژىيە شىكرىدەنە وەى كەسىتتىى مۇۋە لەگەل جەختكرىدەنە وە لەسەر ھەستوسۆزۇ ھزرىەكانى ناوەكى. ھەروەھا تاوتۆيى چۆنىەتتىى ئەنجامدانى گشت كارىك دەكات و ھەولەش دەدات ھۆى جىاوازيۋونى تاكەكان لە كارامەيى و بەھرەكان لىكېداتەو، ھەرچەندە زۆرىەشيان ھەمان مەعرفەيان ھەيە و ھەمان كارىش ئەنجام دەدەن. بەرنامەپىژىى ھزرى بۆ ئەزمونەكانى ھەستى، بە ئامانجى شىۋەكرىدى كەسانى بەھرەمەند داھىنراۋە بۆئەو ەى بزائىرئ ئەو كارانە چىن كە وایان لىدەكات كەسانى نااسايى (داھىنەر) بن، دواى گەشتنىش بەم زانىارىيە دەتواندىرئ كەسانى ئاسايى و باويش فىرى ئەم كارامەييانە بكرىن، چونكە ئەم كارامەييانە كارىگەرييان بەسەر چەندەھا شت ھەيە كەوا لە زىانماندا ئەنجاميان دەدەين و لەھەمان كاتىشدا لىكەدانەو ەشيان بۆ دەكات.

چۆن ترس لە دەروونماندا دروست دەبىت؟ چۆن ترس فىردەبىن؟ ھۆى چىيە كە ھەندىك كەس بەردەوام دەترسن و كەسانى دىكەش ھەرگىز ھەست بە ترس ناكەن، ھۆيەكەى بۆ فىرېۋونى ترس دەگەپتەو. ئەمە ماناى ئەو نىيە ترس ھەستىكى ئاسايىە و توقىن لە دەروونى ئەو كەسەدا پەخش ناكات كەوا تاقىى دەكاتەو، بەلام تىگەيشتنمان لە ترس- و لەبەرئەو ەى ھەستىكە و خۆمان لە دەروونماندا بەرھەمى دەھىن- مەسەلەيەكە و يارمەتيمان دەدات لىتى دەرياز بىن. بەرنامەپىژىى ھزرىانەى ئەزمونەكانى ھەستى رىگە بەو دەدات بەسەر ترسدا زالبىن و دەروونىش لە زۆرىەى ھۆكارە وروژىنەرەكانى نىگەرانى رزگار بکەين.

مرۆڤ بۆ ئەم بەرنامه پڕۆژەیی که له نێو ئەم کتێبه دا هاتوو پێویستی به راهێنانێکی تایبەت نییه بۆ ئەوەی بتوانێت ناوه پۆکی ئەم کتێبه پیاوه بکات، له م کتێبه دا لێکدانه و هیهکی تێروتەسەل بۆ ئەو هزراڤه کراوه که تایبەته به بەرنامه پڕۆژیی هزری بۆ ئەزمونەکانی هەستی، ئەمەیش شیوازه شیکردنه و هیهکه بۆ خوێنه ران ئاسان دهکات. ههروهها له دوا به شی کتێبه که دا زانیاری زۆرتری تایبەت به م بابەته هاتوو.

نیومېرۆک و بەشە جوړاوجۆرهکانی کتیبهکه

بەشی یەكەم تاوتوێی ترس دەکات و هەردوو جۆره ترسەكەیش شەنوكەودەکات و جەخت لەسەر سەرچاوه و چۆنیەتی فیژیوونی ترس و گفتوگۆکردنی خەلک لەبارەى ترس دەکاتەوه .

بەشی دووهم ستراتیژی کرداری و ئاسان پێشکەش دەکات و یارمەتیدەری رزگاربوونه لە ترسی خەیاڵی، رەنگە ترس لەهەمبەر مەسەلەیهك بێت كە لەوانەیه لە ئایندەدا دروستببێت وەك نیگەرانیی لە خوێندنەوهی وتاریك لە بۆنەیهكدا. جا هەرچەندە کاتی ئەو بۆنەیه نزیکیبێتەوه کەسەكە پتر هەست بە ترس دەکات. هەروەها مۆفە لەو یادەوهریانەش دەترسێت كە لە رابردوودا ئازاریان داوه. رابردووی بەئازار کاریگەریی لە ئێستە دەکات و هەستی ترس دروستدەکات و بەسەر ژيانى مۆفەكەدا زالدەبێت و نایەلێ بەشیوەیهکی ئاسایی بژیەت. چەندان تەکنیک هەن کەوا بۆ زالبوون بەسەر ترسەکان کار دەکەن.

لەم کتیبەدا دوو بەش هەن تاوتوێی ترسەکانی کۆمەلایەتی و چۆنیەتی شکلگیربوون و ئەو رێگەیانە دەکەن کە پێویستە بۆ خۆ لێ رزگارکردنیان بگێرێتەبەر. ئەم تەکنیکانە یارمەتیدەری مۆفە بۆ ئەوهی بەسەر ئەو نیگەرانی و گرژیەدا زالبێت کە لە ژيانى رۆژانەیدا هەلدەقوڵێت. لە بەشیکی دیکەدا باسی گۆرانی ژيانى تەك و ئەو هۆکارانە دەکات کەوا دەیترسێنن و نایەلێ ئەو گۆراناوە دروست بکات کەوا حەزبان لێدەکات. زۆربەى جار حەز دەکەین بپاریك بەدەین یان هەنگاوێك هەلێنین، بەلام ترسان لە دەستچوونی ئەو حەسانەوهیهی کە لەسەری راماتووین و چۆنیەتی گونجانمان لەگەڵ ئەم وەرچەرخانە، بەتایبەت کاتی راگوزەریی نیتوان هەردوو قوناغ ئاماژە بە شلەژان و دەستوپێیزکردن دەکات بەهۆی نەمانی ئەو دۆخەى کە لەسەری

راها تېوین و ئه و دۆخه یش که تازه ها تووه ته پېش. له و کاتیدا، مړو هه ست ده کات که له نیوه ی ریگه دایه و ناتوانیت بگه پېته وه دواوه.

به شی سییه م باسی ئه و ترسه راسته قینه یه ده کات که وه ک باوه ئاماژه به زه روورده تی دوور که و تنه وه له مه ترسییه کان و هه ئێنانی هه نگاوی دیاریکراو ده کات بۆ رووبه پووبوونه وه ی ئه و مه ترسییه. هه روها ئه و به شه جهخت له سه ر چاندنی هۆشیاری ده کاته وه له ده رووندا بۆ ئه وه ی خوێنه ران بتوانن له کاتی بوونی مه ترسی و خۆلادان له مه ترسییه که ده ستنیشانی مه ترسییه کان بکه ن. له میانی ئه م به شه دا خوێنه ر ده توانیت ترس به دۆست دابنیت نه ک دوژمن، چونکه هه ست به وه ده کات که ترس وه ک هۆشداریه که و هه ستیک نییه ژیان بکاته دیوه زمه یه کی به رده وام. جگه له م مه سه له یه ش، ئه م به شه پلانیک بۆ ناسین و ده ستنیشانکردنی ئه و که سانه داده نیت که مه ترسیی له سه ر ژیا نی مړوفا دروست ده که ن. به شیک هه یه له پیناو پاراستنی ئاسایش و دلآرامی، بۆ چۆنیه تی متمانه کردن به باوه ر و مه زهنده کردن رێنمایی خوێنه ر ده کات. هه روها به شیک دیکه ئامانجی فێرکردنی خوێنه رانه بۆ چۆنیه تی دیاریکردنی رێژه ی سه رکێشی له هه ر مه سه له یه کدا.

به شی چواره م، به شه کانی پېشو و پوخته ده کاته وه و چۆنیه تی سوود وه رگرتن له ترس و هۆکاره کانی بۆ خوێنه ر روونده کاته وه له پیناو خۆ ده ریا زکردن له ترس. هه روها به شیک دیکه ش هه یه باس له کۆنترۆلکردنی هه ستی هه راسانبوون له ترس ده کاته وه، ئه م به شه جهخت له سه ر گرنگی ئه و بیرکردنه وه دروسته ده کاته وه که وا به و هۆکارانه کاریگه ر نابیت که ده بنه هۆی دروستکردنی نیگه رانی. له به شی کۆتایشدا چه ندان ستراتیژ پېشکه ش ده کات که ده بی له پیناو زالبوون به سه ر ئه و ترسانه دا پیاده بکړین که مړو خۆی دروستیان ده کات و زۆربه ی جار بېبنه ما و ناراستین، جا ئه گه ر له سه ر ئاستی تاکه که سی بیت یانیش له سه ر ئاستی کۆمه لایه تی.

ئامانجى ئەم كىتەبە بەتەنھا يارمەتيدانى مەۋجۇد نىيەت بۇ پزگارىيە ئۆزىگە ترس، بەلكىم رىۋايەتلىك بۇ چۆنىيەتلىرى چىڭىزىڭىزنىڭ بەختىيىرى ۋە خەسەنەۋەي دەروونى ۋە دورا ئۆزىگە ترسنى خەيالى.

ئەم كۆتايى نوۋىسىنى ئەم كىتەبەدا ۲۶ ى كەلىمە سالى ۲۰۰۴ دا كارەساتى تەسۋىياتى روۋى دا، ئەزىزىك زەريايى ھىندى زەمىنلەردە يەك بە پەلەي ۹،۴ رىخەتەر روۋىدا. زەمىنلەردە كەلەۋەتچى چەل سالى رابردودا بە بەھىزىتىن دادەنرىت كە روۋىيەت پەر لە ۷۰۰ مىلى نۆۋ قوۋلايى زەريايى ھىندى گىرەتە. ئەمەش بوۋە ھۆي ئەۋەي تەسۋىياتى دە مەتر بەر زىيەتە ۋە خىرايەكەي بگاتە ۵۶۰ مىل لە كاتەمىزىكدا. ئەمەش لافاۋىكى زۆر تۆقىنەرى لە ئەندۇنوسيا ۋە تايلىند ۋە ھىند ۋە سىلانكا دروستكرد ۋە زىاتەر لە ۱۲۰ ھەزار كەس بە ھۆي تەسۋىياتى ۋە گىيانىن لە دەستدا ۋە مالى ھەزارەلى دىكەش ۋەيران بوۋ. دۋاي ئەم مەركەساتە زانايان سەر لە نۆي ئەۋەيان خەستە پەۋكە دەبىي كۆمەلگە كانمان پەر خۆيان بۇ مەركەساتى ھاۋشىۋە ۋە خۆگۈنچاندن لە گەلى ئامادە بگەن.

ئەم تەسۋىياتى مەركەساتىكى دىكە بوۋ كە خەلكانىكى زۆر ئازار ۋە مەينەتتەكى زۆريان بە دەستىۋە چەشت، ھەريەكەش لە ۋەكەسانە ئەزموونىكى كەسىيان ھەيەكە باس لە ئازايەتى ۋە زىيان ۋەيرانى دەكەت. ئەم مەركەساتە سىۋىيە جگە لە مەركەساتەكى سەنتەرى بازىگانى جىھانى بە دىاردەكەۋىت ۋە روۋاۋە تۆقىنەرىكان كار لە دۆخى دەروونىي تاكەكان دەكەن. بەلام ئەم ترايدىيانە ۋە ھامان لىدەكەن پەر ھاۋكارىيە كەتەرى بگەين بۇئەۋەي بەيەكەۋە دۆي ترس ۋە نىگەرانى جەنگىن. دەبىي تا ئەۋەپەرى تۈنە خەسەنەۋەي دەروونى بۇ زىانمان دەستەبەر بگەين، ئەمەش ئامانجى ئەم كىتەبەيە. ھىۋادارم ھەموو بەشەكان لە ۋە دىھىتەنى ئەم ئامانجەدا سەركەۋەتن ۋە دەستبەيتەن.

سوپاس و پێزانین

من زۆر قەرزاری ئاندريا لایجیزی هاوسەرم چونکە زۆر هانمی دا و یارمەتیمی دا لەگەڵ زۆریک لە ترسەکان و قوناغە راگوزەرکانی ژيانمدا خۆم بگونجیتم. ھەرۆھا زۆرتەین و جوانترین سوپاس و ریزم ئاراستە ی رێچارد باندلیر و جۆن گرایندەر دەکەم کە (بەرنامەپێژی ھزری بۆ ئەزمونەکانی ھەستی)یان داھێنا. ھەرۆھا سوپاسی نیکۆلاس بریلی نووسەر دەکەم کە بۆ پیشخستنی ئەم کتێبە یارمەتیمی دا تا گەشتینیە شێواز و قالبە کۆتاییەکی. لەکاتی نووسینی ئەم کتێبەدا زۆر چیژم لە مۆسیقای گۆرانییەکی (مۆلیر دوسان پلاس) وەرگرت کە گۆرانییەکی زۆر غەمھێنە و (مانا) ئاوازەکی داناو. ھەرۆھا چیژم لە پارچە مۆزیکەکان و گۆرانیی دیکە سانتانا و ئەنتۆنیۆ و جوبیم و روبی و ولیامز و دامین رایس و سارا ماکلوهان وەرگرتوو.

جۆزیف ئۆکۆتۆر

سان پاولۆ، شووبات/ فبرایری ۲۰۰۵

به‌شی یه‌که‌م
تاقیکردنه‌وه‌ی ترس

جەوت یاسایەکی ترس

۱. ترس ھەستیێکی بنەپەتی مۆفە و مەبەستی پاراستنی کەسەکانە.
 ۲. ترس بە ھۆی رووداویێکی واقعی و ئەو ترسە یە کە بە ھۆی ئەو رووداوەوە لە خەیاڵگەماندا پێکدێت.
 ۳. بنەپەتی گشت ترسەکان ترسە لە لە دەستدانی کەسێک یان شتیێکی گەرم لە ژیا ناماندا.
 ۴. ترس دوو جۆرە: ترسی راستین و خەیاڵی. ترسی راستین کاردانەوێکی سروشتییە بۆ مەترسییەکانی ئیستا. بەلام جۆری دووەم دەستچنی خەیاڵە.
 ۵. ھەستکردن بە ترس ھەستیێکی راستینە جا ھۆیەکانی ھەرچی بن.
 ۶. گشت جۆرەکانی ترس ئامانجێکیان ھەیە و کاریگەریی ئەرێیان لەسەر ژیا نی.
 ۷. دوو جۆرە ترسی زگماکی مۆفە بەرزەفت دەکەن، ئەوانیش: ترس لە کەوتن و ترس لەوەی خەلکانی دیکە وازی لێبھێنن. بەلام ترسەکانی دیکە، بە ھۆی یەکیێک لەم ھۆکارانەی خوارەوە لە دەروونی تاکدا گەشە دەکەن:
- چاودێریی خەلکانی دیکە.
 - ھێدەمەکانی ژیا.
 - دووبارەکردنەوێ ئەو ئەزموونە ی کە ترس دەورۆژێنێت.
 - زانیاری پەیداکردن لەسەر ترس.

۸. رهنگه ترس له يهكك له م دۆخانهى خوارهوه دا كه مه چيژيڤك ببه خشيئت:
- نهگه رههستبكهين كه ههلوئستهكه بى مهترسييه.
 - نهگه رهلهوه دلنيابين كه مهترسييهكى راستهقينه نيه.
 - نهگه ردرك بهوه بكهين كه ههلوئستهكه دواى ماوهيهكى دياريكراو كوتايى ديت.
۹. مړؤ دهتوانيت خوى ترس بؤ خوى دروستبكات.

دەروازەى يەكەم

پېناسەى ترس

(ترس ژووئىكى تاريكه و بىرى نەرتىي لى پەيدا دەبىت)

مايكل بويچارد

ترس چىيە ؟ ھەستکردن بە ترس مانای چىيە ؟ ترس ھەستىكى سەرھەكىي مۆفە و مەبەستىش لىي پاراستنى ئىمەيە . ترس ھەستىكى زۆر گرنگ و قىزەونە و لەوکاتەدا دووچارمان دەبىت كە پىمانوابىت رووبەرووى مەترسى دەبينەوہ . رەنگە ترس راستەقىنە يانیش خەياللى و بىبنەما بىت . زۆربەى جار پىشبينىي مەترسى ناکەين ، لەبەرئەوہ ، لەوکاتەدا ھەست بە ترس دەكەين كە رووبەروومان دەبىتەوہ . ترس گوزارشتىكى دامالراوہ و لە كاردانەوہى جەستەيى سەرھەلەدات كاتى دەبىستىن و ھەستدەكەين و دەست لە شتىك دەدەين و تامىك دەكەين و بۆنى شتىك دەكەين . رەنگە ئەو شتەى كە ھەستەوہرەكانمان تاقىي دەكەنەوہ مەسەلەيەكى راستەقىنەى نىو دەوروبەرمان بىت ، لەوانەشە دەستچنى خەيالمان بىت . بناغە و رەگى ئەم ھەستە ھەرچۆنىك بىت ، ئەوا ترس شتىك نىيە مولكى ئىمە بىت بەلكو مەسەلەيەكە و ئەنجامى دەدەين .

یاسای یه که می ترس

ترس ههستیگی سه ره کیی مرۆفه. مه به ستیش لیی پاراستنی تاکه گانه

ترس ههستیگی جوان و خوش نییه. رهنگه زۆر که م یانیش زۆر توند بییت تا دهگاته ناستی خو به ی دل و تیکچوونی گه ده. ئه م ههسته ییش له و کاته دا رو به پوومان ده بیته وه که له شه ودا گویمان له دهنگی کتوپر بییت یانیش له و کاته ی ده زانین په نجه ره که کراوته هه رچه نده داشمانخستوه. ترس ده توانییت دوو چاری سستی و بییه زیمان بکات، رهنگه پالمان پیوه بنییت به بی بیرکردنه وه ی پیشوه خته رهفتاریک بکه یین. رهنگه مرۆفه له و په پی حه سانه وه و خاویوونه وه بییت و دواتر درک به وه بکات که له بیر کردوه دۆسیه که سییه که ی کۆمپانیاکه ی دابخات. ئه و سا زۆر به خیرایی له سه ر کورسییه که ی هه لده ستییت. رهنگه مرۆفه به شیوه یه کی پله پله هه ست به ترس بکات، بۆ نمونه: هه رچه نده واده ی دکتۆری ددان یان واده ی وتاردان نزیک بیته وه، نیگه رانییه که ی پتر ده بییت. بنه مایه که ئه وه یه که مه ترسی ده بیته هوی به رزترین نمره کانی ترس، هه رچه نده کتوپر و یه کسه ریش بییت، کاردانه وه که زۆر خیراتر ده بییت.

دوو هۆکاره سه ره کییه که ی ترس

ترس دوو هۆکاری سه ره کیی هه یه، یه که میان هۆکاری نێو ده و به یه ی مرۆفه، دووه میش چۆنیه تیی تیگه یشتنی مرۆفه له و هۆکاره و خه یالکردنانه ی که له کاتی تاقیکردنه وه ی ئه و هۆکاره دا له زه یین و ئه ندیشه یدا په یدا ده بییت.

یاسای دووهمی ترس

**ترس به هۆی رووداوێکی واقعی و ئهو مانایه وه دروستدهبێت که ئه ئه نجامی
ئهو رووداوه دا له خه یالگه ماندا ده چهسپی.**

چهندان نمونه هه ن که ئهم کرده یه روونده که نه وه.

به کیشکردن

وه ها خه یال بکه ن که به ته نها به پێدا ده پون به بی ئه وه ی بیر له هیچ شتیکی دیاریکراو بکه نه وه. شه ویش ورده ورده بالی به سه ر جیهاندا کیشاوه و هه نده ی نامینی بکه ونه نیو چالێکی قووله وه. کتوپر له کاتیکی گونجاو ده وه ستن، دلتان به توندی و خیراییه کی سه رسوپه یته ر لیده دات. کۆی ئهم شتانه له ماوه ی که متر له نیو چرکه رووده دات. ئهو دوو هۆکاره سه ره کییه ی که وا له ژینگه ی ده ره کیدا کاریگه رییان له ئیوه کردوه چال و ساتمه کردنه که یه. بۆیه ش هه ست به ترس ده که ن چونکه کتوپر رووبه پووی مه ترسیی که وتن و ئازار ده بنه وه. که وتن گرنگترین هۆکاره که هه ر له مندالیه وه مندالی ترساندوه.

ترس له که وتن جوړیکه له ترسه راسته قینه کان. ئهم ترسه په یوه ندیی به مه ترسیی راسته قینه ی کتوپر و رووداوێکی هه نووکه ییه وه هیه. زۆریش گرنگه چونکه له مه ترسی و نه گه ری گرفتار بوون به ئازار به دوورتان ده خاته وه.

ئیه درک به هیزی به کیشکردن ده که ن، بۆیه زۆر به خیرایی به ره له وه ی کات ریگه تان پێدات بیر له مه بکه نه وه بپیار له سه ر گه پانه وه ده دن. چاوه پوانی ئه وه ناکه ن یان بیر له مه سه له که ناکه نه وه یان هه ول ناده ن بپیار له سه ر ئه وه بده ن که له سه رتان پتویسته بکه ونه نیو چاله که وه یان نا، به لکو زۆر به خیرایی ره فتار ده که ن و دوی

کاردانه وه ئامانجداره که ی خۆ پاراستن له مه ترسی، خه یالکردنه کان زۆر به خێرای دی. دواى کاردانه وه که ده ست به خه یالکردنى مه سه له راسته وخۆیه کان ده که ن و زۆریه ی جاریش وینای که وتنه که ده که ن و ئه وه ش وینا ده که ن که دوو چاری چ ئازار و ئیشیک ده بنه وه. دواتر بیر له مه سه له ی دیکه ی پتویستی وه ک ئاگاداری یونی ئاینده یی ده که نه وه کاتیک له شوینیکی تاریکدا ده بن، هه روه ها ره نگه هه ست به توو په یی بکه ن چونکه که سیک چالیکی وه های لیداوه به بی ئه وه ی هیمایه کی ئاگادارکردنه وه دابنیت. ترس و توو په یی دوو هه ستن له زۆریه ی کاته کاندایه که وه دی. له م نمونه یه دا دوو چاری مه ترسی ده بنه وه به لام له ئاسایشدا ده میننه وه. به هۆی هۆکاری کاریگه ره وه هه ستردن بال به سه رتاندایه که کیشیت، دواى ئه مه ییش خه یال له باره ی ئه وه ده که ن که ئاخۆ له وانه بوو چی روویدات.

شوینی چۆلکراو

نمونه یه کی دیکه تان بۆ ده هیمنه وه، وا خه یال بکه ن که له نیوه شه ویگدا له شوینیکی تاریک و چۆلن. گویتان له ته په ی پپی دوا ی خۆتان ده بیئت. ئاوړ له دواوه ده ده نه وه و که سیکی نامۆ و زه به لاج ده بینن که پالتۆیه کی ره شی پۆشیوه و به خیرایی دواتانکه وتووه. به هۆی تاریکیشه وه روخساری به جوانی به دیارناکه ویئت. ئیوه پی هه لده گرن و خیرا ده پۆن، ئه ویش به خیرایی دواتانده که ویئت.

ههستی ترس داگیرتان ده کات و پرسیار ده که ن له شه ویکی وه ها تاریک و دره نگدا چی ئیوه ی هیناوه ته ئه م شوینه تاریک و چۆله وه. ریگه که ی دیکه درێژتره به لام تاریک نییه و خه لکانیکی نۆر گوزهری پیدا ده که ن. له و کاته ی له شوینه تاریکه که دان کاتی بیر له رووداوه کان ده که نه وه، هز و خه یالی سهیر و نامۆ دیته میشتکانه وه. هه سته ده که ن ده به نگن و پرسیار له باره ی ئه و پالنه ره ده که ن که وه های له و پیاوه کردووه به خیرایی دواتان بکه ویئت. پرسیار ده که ن ئاخۆ چی رووده دات ئه گه ر هاوار بکه ن، هیوای ئه وه ویش ده خوازن چه کیکتان پیبوایه.

به ریگه که دا گوزهر ده که ن. پیاوه که ویش وه ک ئیوه به ریگه که دا گوزهر ده کات. ئه وسا پی هه لده گرن و خیراتر راده که ن.

ئه مه هه لومه رچی راسته قینه ی ساتی هه نووکه ییه. هیچ شتیک رووی نه دا به لام ره نگه دۆخه که مه ترسیدار بیئت. ترس پالتان پتیه ده نیت رابکه ن و بیر له وه ده که نه وه که ئاخۆ چی رووده دات، هه نگاوی گونجاویش هه لدینن. وه هاتان پتیاشته خه لک به ده به نگتان بزائن نه ک بکه ونه بهر ئیش و ئازاره وه. ئه م ترسه راسته قینه و هه نووکه ییه: ره نگه مه ترسییه کی راسته قینه هه بیئت، به لام دهر فه تی ئه وه تان نییه چاوه نوارپن بۆ ئه وه ی بزائن ترسه که راسته قینه یه یان نا. ترس ئاویتیه که له چه ندان

هۆکاری دهرهکی و ئهوخه یالانهی په یوه نندیان پییه وه ههیه. ئهگه هاتوو پیاوه غهواره که هیژشتان بکاته سه ئهوا ترسه که توند و یه کسه ر راسته قینه ده بیئت.

چۆن بریار له سه ئه وه ده ده ن ئاخۆ هه لومه رجه که به راستی مه ترسیداره؟ ئایا هه ول ده ده ن خۆتان له مه ترسییه راسته قینه که یان خه یالیه که به دوور بگرن؟ رهنگه ئه مه تان بۆ روون نه بیته وه، وه هایش باشته هه نگاوی گونجاو هه لبه یتریت جا ریژه ی واقیعی بوونی رووداوه که هه رچۆن ئێک بیئت. له م نمونه یه دا ده بینین ترسه که سوود به خشه، چونکه مرۆف هان ده دات چهند هه نگاویک هه لئینیت بۆ ئه وه ی له دۆخه مه ترسیداره که هه لئینیت.

خۆهەڵدان و دابەزین بە پەرەشووت

فەرموون ئێوە و نموونەى سێیەم. بێیار دەدەن بە پەرەشووت خۆتان هەڵبەن بۆ ئەوەى هەندى پەرەتان دەستکەوت و ببەخشە کۆمەڵە و رێکخراوەکانى خێرخوازی. راھینان دەکەن و فێرى ئەوە دەبن کە چۆن بەشیوەیەکی دوور لەمەترسى خۆتان هەڵدەن. گۆپوتاویکی زۆریشان بۆ ئەم مەسەلەى هەیە. هەروەها لەھەمبەر ئەو کەساندا هەست بە خۆشى و حەسانەو دەکەن کە لەگەڵ ئێوە خۆیان هەڵدەدەن و بە خۆئامادەکردنیش بۆ ئەم سەرکێشیه پڕ لە مەترسییە دڵخۆش بۆ ئەوەى هەندى پەرەتان دەستکەوت و ببەنە کۆمەڵەکانى خێرخوازی.

کاتى خۆهەڵدانە کە نزیک دەبێتەو، ئەمەیش واتان لێدەکات شەوى پێش خۆهەڵدانە کە خەوتان لێنەکەوت. بە گۆپوتاوەو لەخەو بیدار دەبنەو و لەگەڵ نزیکبوونەو تان لە شوێنە کە ترستان پتر دەبێت و هیوا دەخوازن ئوتومبیلە کە تیکبجیت یان فڕۆکە کە بەهۆى کە شوھەواى نەگونجاوەو نەتوانیت بفریت. سواری فڕۆکە دەبن و لەمە ناترسن بەلکو لە خۆهەڵدانە کە و بەجێهێشتنى ئەو ئاسایشە دەترسن کە لەنیۆ فڕۆکە کە دا هەستتان پێدەکرد. پێدەکەن و بەشیوەیەکی سروشتى رەفتار دەکەن بۆ ئەوەى کە سانى دەورووبەرتان هەستەنە کەن ئێوە دەترسن.

لە کاتى بەرزبوونەو بە مەودای بەرزى (۷) هەزار پى، ئامادە دەبن خۆتان هەڵبەن و لە ترسان هەڵبەرن. بۆچى ئەمە روودەدات؟ چونکە خەیاڵگەتان وەهای لێکردوون بێر لەو رووداوانە بکەنەو کە رەنگە رووبەدەن، وەک کەوتنە سەر زەوى و زیانبینین ئەگەر بێت و پەرەشووتە کە نەکرێتەو یان قاچتان بشکێت ئەگەر بەشیوەیەکی هەڵە بنێشنەو. پێشتر لە فڕۆکەو خۆتان هەڵەداوەتە خوارەو، ئەمەى ئێستەش بە کارێکی شیتانە دەچێت. بەلام دانیان لەوەى کە راھینانە کەتان بەپێى پێویست بوو و متمانەتان بە راھینەرە کەتان هەیە. هەست بە باوەرپەخۆبوون

دهكەن بهوهی كه لایەن و وردەکارییهكانی خۆ هەڵدان و چۆنیەتی ئەنجامدانی دەزانن، متمانەیی تەواوتان هەیه كه پەرەشووتهكه جێگەی مەترسی نییه و دەتوانن بیهكەنهوه. گرنگ ئەوهیه خۆتان هەڵبەن، چونكه خەڵكانێكی زۆر پارەیان بەخشیوه بۆ ئەوهی ئێوه بتوانن بیهخشنه رێكخراوهكانی خێرخوازی. هەروەها عیزەتی نەفستان نایەڵی پاشەكشی بکەن، لەبەرئەوه، زۆر بەقوولی هەناسە هەڵدەمژن و پشت بەخودا دەبەستن و خۆتان هەڵدەدەن.

پەرەشووتهكه دەكرێتەوه. دواي چەند ساتێك بەسەلامەتی دەنیشنەوه و خەیاڵێکی سەرسوڕەینەر پالتان بەسەردا دەكێشێت كه ترسەكەتان لەبەر دەباتەوه. ئەم نمونەیه ئاماژە بە ترسی پیش خۆهەڵدان دەكات، چونكه ئەوهتان دیتە بەرچاو كه لەوانەیه رووبەدات، ترسەكه پەيوەندیی بەوه نییه كه رووبەدات، چونكه دەستچنی خەیاڵی خۆتانە.

رەنگە خۆ هەڵدان مەترسیدار بێت. نیشنەوه بە پەرەشوت وەرزشیکی مەترسیداره و ئەوانەیی ئەنجامی دەدەن هەندێك جار رووبەرووی ئازار دەبنەوه و رەنگە گیانیشیان لەدەست بدەن. لەبەرئەوه، ترسەكەتان بنەمایەکی لۆژیکیی هەیه. بەلام خۆ بەباشی راهێنانتان کردووه و دەتوانن بەسەلامەتی بنیشنەوه. حەزی بەخشینی پارە پالتان پێوه دەنێت کارەكه ئەنجام بدەن، هەرچەندە جۆره سەرکێشییەکی تیادایە، بەلام ئێوه باوەڕی تەواوتان بەوه هەیه كه توانای خۆهەڵدانتان هەیه. ترسەكه لەم دۆخدا دەستچنی خەیاڵتانە.

كاتێك خۆتان هەڵدەدەن، هەست بە گۆپوتاویکی گەوره دەكەن كه مەزەحمەت دەتوانیت لە هەستی ترسی جیابكاتهوه (ئەگەر پەرەشووتهكه نەكرێتەوه ئەوسا هەست بە ترسیکی هەنووكەیی و راستەقینە دەكەن).

سەرمووچە و بەرزکردنەوه

نمونه یه کی دیکه تان بۆ دههینمه وه. فرمانبه رێک سالتیک به سەر دهوامکردنی له کۆمپانیایه ک تیپه پریوه و ههستده کات پتویستی به سەرمووچە و بەرزکردنەوه ههیه، چونکه کارهکانی به سەرکه وتوویی ئه نجام داوه و هاوسه ره که یشی دووگیانه و ههردووکیان بۆ مندا له که یان پتویستیان به پاره ی زیاتر ههیه. له بهرئوه پتویسته داوا له به پتوه به ره که ی بکات مووچه که ی زیاد بکات. به پتوه به ره که ی ره قه کاره و زهحمه ته قسه ی له گه ل بکریته. ههروه ها ههست به بارودۆخی خه لک ناکات و درکیان پتیناکات و که س ناتوانیته داوا ی بهرزکردنەوه ی مووچه ی لیبکات. فرمانبه ره که ئه و سیغه تانه ی به پتوه بهر ده زانیته، ئه مه یش دهیترسی نیته نه وه ک داوا یه که ی ره تبکریته وه و دووچار ی سه رکۆنه کردن و وه دهستنه هینانی ئامانجه که ی ببیته وه. ئه م شتانه روویان نه داوه به لام خه یالگه که ی پالی پتوه ده نیته بیر ی لیبکاته وه، ئه مه یش خه وی لی تالده کات و هه ول ده دات خۆی ئاماده بکات بۆ نه وه ی له رۆژی داهاتودا چاوی به به پتوه به ره که ی بکه ویت.

ئه م جۆره ترسه خه یالیه و وه ک ترسی ئه و که سه یه که ده یه وی له ئاسمانه وه به په ره شووت خۆی هه لبدات، فرمانبه ره که له ئاینده یه ک ده ترسیته که خۆی وینای کردوه. به لام ئه م نمونه یه ئامازه به مه ترسییه ک ده کات که هه ره شه له ژبان و ته ندروستی ناکات، به لگو هه ره شه له متمانه به خۆکردن و گه وده یی ده روونی ده کات. ئه و له و شته ده ترسیته که رهنگه رووبدات نه ک ئه وه ی رووده دات. ئه و نازانیته چی رووده دات، به لام ده ره نجامه که بۆ ئه و گرنگه.

پیش کۆبوونه وه که و له کاتی کۆبوونه وه که یش ههست به ترس ده کات، ئه مه یش کار له کارامه ییه که ی ده کات بۆ باوه پپهینانی به پتوه به ره که ی به وه ی که مووچه که ی به رزبکاته وه. له بهرئوه رهنگه ترس ببیته هۆی شکستهینانی ئه ره که. گشت ئه و شتانه ی ده یه وی ئه نجامی بدات خۆ ئاماده کردنه به باشترین شیوازی ریتیچوو بۆ نه وه ی باوه پ به به پتوه به ره که ی بهینیت. ههروه ها ده بی له وه دلتیا بیته وه که له

نۆخیکی ده روونی نۆر باشه. نه گهر مووچه بهرزکردنه وه که بۆ ئه و گرنه نه بیت
مه سه له که نهیده ترساند. مه سه له که به قه د خانه واده که ی گرنه، چونکه ترسه که ی له م
نۆخه دا په یوه ندیی به ورده کارییه کانی ژیا نییه وه هه یه.

ترسان لە مار

دوا نموونەتان بۆ دەهێنمەوه. پیاویک لە مار دەترسا و بۆ تەماشاکردنی فیلمیک چوو. سێنەما و زۆریش چێژی ئی وەر دەگرت، پالەوانەکە بە دیواری چالیکەوه هەلواسرابوو کە پێپوو لە ماری ژەهراوی. ئەوسا پیاوێکە هەستی بە ترسکرد و نەیتوانی فیلمەکە ببینێت بەتایبەت دیمەنی مارەکان. نەیتوانی درێژە بە تەماشاکردنی فیلمەکە بدات و لەسەر کورسییەکەى هەلساوه و زۆر بەخێرایى هۆلى سێنەمايەکەى بەجێهێشت.

ئەم جۆرە ترسە خەیاڵییە، چونکە پیاوێکە لە سێنەمايەکەدا رووبەپووی مەترسییەکی راستەقینە نەبوویەوه، بەلام ئەوەی بینیبوو زۆر کاری لێکردبوو. ھۆکاریکی کاریگەر ھەبوو کە وەهای لێکرد بترسێت، لەوانەشە ئەم پیاو لەسەردەمی مندالیی خۆیدا ئەزموونیکی ناخۆش و توندوتیژی لەگەڵ مارەکاندا ھەبووبێت.

ئەم نموونانە ئەوە بەدیاردەخەن کە ھۆکارەکانی دەرەکی و خەیاڵکردن و وێناندن بەیەکەوه، کار بۆ دروستکردنی ترس دەکەن و لەھەندێ کاتیشتا ھۆکاری دەرەکی تاکە ھۆکاری ترسە، رەنگە خەیاڵکردن و وێناندنەکانیش ھۆکاری یەکەم بێت کەوا کاریگەری لەسەر دروستکردنی ترسی مرۆفدا ھەبێت. بەلام زۆربەى دۆخەکانی ترس، دەرەنجامی ھەردوو ھۆکارن بەیەکەوه.

ھۆکاری ھاوبەشی ئەم نموونانە ترسانە لە لەدەستدانى شتێک: زیان، تەندروستی، مەسەلەيەکی گەرم، ریز و گەورەیی دەروون و زیان، لە گەرمترین ھۆکارەکانی ترسن.

ياسای سڀيه می ترس

بناغه و سه رچاوهی گشت ترسیك، ترسانه له له دهستدانی كه سیك یان
مه سه له یه کی گرنگی ژیا نمان.

پیرمو کردنی به رنامه پژیی هزی بۆ نه زموونه کانی هستی، له پیناو
روویه پروو بوونه وهی ترس

ئهم شیوازه په یوه ندیی به چۆنیه تی پیکهاتنی نه زموونه کان و چۆنیه تی
تیگه یشتنیه وه هیه له نه قل و جهسته و چۆنیه تی گوزارشت لیکردنی.

ئهم شیوازه وابسته ی هزر و نه ندیشه مانه، بۆ ئه وهی نه زموون و
تاقیکردنه وه کانمان نه جام بدهین و وه لامدانه وه مان له هه مبه ر جیهانی دهره کیدا
هه بیته، ههسته کانمان به کار دینین. ههروه ها ههسته کانمان له نیو هزرماندا
به کار دهین بۆ ئه وهی بیر له و نه زموونانه بکهینه وه. به پیتی شیوازی به رنامه پژی
هزی بۆ نه زموونه کانی هستی، بیرکردنه وه پشت به به کارهیتانی ههسته کان
ده به ستیت به شیوه یه کی نه ندیشه یی. ئیمه پشت به و وینه و دهنگه نه ندیشه ییانه
ده به ستین که ههستوسۆزه کان به هۆیه وه به رهه م دین. رهنگه ئهم وینه و دهنگانه
چه ند پرسیك بن و له نه زموونی پیشوو یان چه ند پرسیکه وه سه رچاوه بگرن که
خۆمان وینای ده کهین.

شیوازی به رنامه پژی کردنی هزی بۆ نه زموونه کانی هستی، هه ولی تیگه یشتنی نه و
مانایانه ده دات که ده یانبه خشینه هۆکاره ترسینه ره کان. ئهم شیوازه په یوه ندیی به وه
نییه بیر له چی ده کهینه وه به لکو په یوه ندیی به چۆنیه تی کاریگه ری دروستکردن
له سه ر نه و شتانه وه هیه که وا بیران لیده کهینه وه. واتا کاریگه ری دروستکردن له سه ر
ترس و چۆنیه تی دروستبوونی ئهم ههسته له میانی بیرکردنه وه ماندا. چۆن ده توانین

لێکدانەوه بۆ ترسی هەندێک خەڵک بکەین لە هەمبەر بەرزاییەکان و سەگ و بالاپۆیهکان (مصدق) لە کاتی کدا هەندێک کەسی دیکە لێی ناترسن؟ بۆ نموونە: پیاویک لە سەگێک دەترسێت چونکە بێرکردنەوهی لە سەگە کە دەبێتە هۆی خەیاڵکردن و ویناندنی خەپن و هێرشکردنی بۆ سەر خەڵک. رەنگە درک بەو وێنەیە نەکات کە خەیاڵی بۆ دەکات، بەلام درک بە ترسە کە ی خۆی دەکات. رەنگە وێنە کە دەرەنجامی ئەزمونیەک بێت کە لە کاتی منداڵیدا گوزەری پیاوا کردووە کاتی کاتێک رووبەرووی سەگێکی کەتە و دەر بووەتەوه، هەروەها لەوانەیە نەتوانێت ئەم ئەزمونە لەبەر بکات. ئەوهی گرنگی و بایەخی بەرنامە پێژیی هەزری بۆ ئەزمونەکانی هەستی پتر دەکات ئەوهیە کە ئەم شێوازە لێناگەرێت یادەوهەرییە بە ئازارەکان بگەرێتەوه. بەهۆی ئەم شێوازەوه مەزۆف دەتوانێت وێنایەکی دیکە بۆ سەگەکان پێکبهێنێت، ئەمەیش خەسانەوه و دلارامییە کە ی لە هەمبەر سەگدا زۆرتر دەکات.

دەتوانین ئەم شێوازە بە سەرگشت جۆرەکانی دیکە ی ترسیشدا پیاوا بکەین. بەرنامە پێژیی هەزریانە بۆ ئەزمونەکانی هەستی ئاماژە بەوه دەکات کە ئێمە ترسەکانمان بەهۆی ئەزمون و خەمۆکەسان و هاوپییان و ئەو زانیارییە هەڵانەوه وەرەگیرین کە گوێبیستی دەبین. رێبازی بەرنامە پێژیی هەزریانە بۆ ئەزمونەکانی هەستی، لەمیانێ گۆرپینی شێوازی بێرکردنەوه مان یارمەتیمان دەدات خۆمان لە ترسەکانمان رزگار بکەین. ترس و نیگەرانی لەمیانێ شێوازی بێرکردنەوه مان پەیدا دەبێت نەک لەمیانێ ئەو شتە ی بیری لێدەکەینەوه. ئەم کتێبە ئەو ستراتیژانە دەخاتە پێو کە پشت بەم شێوازە دەبەستن و هەولێ رزگاریبون دەدەن لە ترس.

رێبازی بەرنامە پێژیی هەزری بۆ ئەزمونەکانی هەستی، شیمانە ی ئەوه دەکات کە رابردوو کار لە هەستوسۆزی ئێستەمان دەکات. وێنە و دەنگ و هەست و چێژ و بۆنەکان ئەو شتانە کە پەيوەندییان بە دۆخی دەروونی مەزۆفەوه هەیە، رەنگە لە

ده‌ووبه‌ری ده‌رکیشدا هه‌بێت وه‌ك ورده‌کارییه‌ راستینه‌كان، له‌وانه‌شه‌ ده‌ستچنی خه‌یاڵ بێت. ئه‌م ورده‌کارییه‌ له‌میانی ئه‌زموونه‌كانی رابردوو یان له‌میانی دووباره‌بوونه‌وه‌ی ئه‌م ئه‌زموونه‌ له‌ ژيانماندا پێكدێن.

ئه‌م وێنه‌ و زانیارییه‌ ورده‌ هه‌ستییه‌ بنه‌غه‌ و سه‌رگه‌ی خوو و خه‌كانن و ره‌نگه‌ بینه‌هۆی دروستکردنی هه‌ستوسۆزی ئه‌رییی و نه‌رییی، له‌میانی به‌رنامه‌پێژی هه‌زی بۆ ئه‌زموونه‌كانی هه‌ستی ده‌توانین درك به‌ ورده‌کارییه‌ هه‌ستییه‌كان بکه‌ین و دواتریش کاردانه‌وه‌ی گونجاو له‌ هه‌مبه‌ریاندا پێکبه‌ین.

زمان و کاردانەوهکانی جەستەیی

لەم رێبازەدا پشت بە زمان و چۆنیەتیی باسکردنی ئەزموونەکان دەبەستێت. ئەم وەسفە لە ھەمبەر ئەم ئەزموونانەدا ئاماژە بە چۆنیەتیی ھەستمان دەکات. گۆپانی ئەو وشانەی کە بۆ وەسفکردنی ئەزموونەکان بە کاریان دەھێنین، دەبنە ھۆی گۆپینی ھەستوسۆزەکان، بەتایبەت لە دۆخەکانی قسەکردنی خودی و خۆ دواندن کە زۆربەی جار پال بە مڕۆڤەو دەنێت بترسێت.

ھەروەھا ئەم رێبازە پشت بە کاردانەوهکانی جەستەیی دەبەستێت لەو کاتەی ھەست بە ترس دەکەین، وەک کاردانەوهکانی ھەناسە تەنگبوون و ژانی گەدە. چەندان رێگە ھەن بۆ ئەوێ نەک تەنھا ترسی ھەنووکەیی و کتوپڕ بەرزەفت بکەین بە لکو لە ھەمان کاتیشتا بە ھۆی ئەو رێگەیانەو کاریگەری لەو ھەستوسۆزانەیش بکەین کە ترسەکیان دروستکردووە. مڕۆڤ لەم دۆخانەدا دەتوانێت ببێتە کەسیکی ھێمنتر. جا ئەم رێبازە ئەو ھۆکارانە دەخاتە بەردەستی مڕۆڤ بۆ ئەوێ لە ترس دەریازبێت، ھەروەھا لەو بێرکردنەویش دەریازبێت کە ترس دروستدەکات.

جەستە و ترس

ھۆی ترس ھەرچی بێت، بەشیوەیەکی روون لە جەستەدا بە دیاردە کەوێت. ناتوانین بەشیوەیەکی ئەندێشەیی بترسین لەو کاتەی ترس، جەستە بە ئەقل و ھۆکارە ترسێنەرەکان دەبەستێتەو.

ھەستکردن بە ترس چۆن پەیدا دەبێت؟ چی روودەدات؟ ھەندێک توێژینەو ھەن ئاماژە بە چەند ھۆکار و نیشانەیی جەستەیی دەکەن کە پەیوەندییان بەو ھەستەو ھەیە.

وہا خەیاڵ بکەن لە دەرەوێ پەنجەرەدا تارماییەک دەبینن و دەنگێکی ترسێنەر دەبێستن و لەشەودا بەتەنھا دانیشتوون و تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن. رەنگە ئەمە

شتێك بێت و هەپەشه لە سەلامەتیمان بکات، لەبەرئەوه مێشك و دەمار لەم دۆخانهدا زیاتر کاریگەری لێدەکرێت.

هۆکارە کاریگەر و وروژێنەرەکه لە گۆیچکەوه بۆ چاو و ئەندێشه دەگوازیتهوه. لەوێشهوه کاردانەوهیهکی جەستەیی که خۆی لە ئەعصابدا دەبینێتهوه دەست بە پەیداوون دەکات. ئەم دەمارانە دەجولێن و جوولەکهیان لە ئەقلەوه دەستپێدەکات چونکه لەوێوه ئەوشتانە شیدەکرێنەوه که مەزۆ دەیانبینیت و دەیانبێستیت و نواتریش بە ئەزموون و یادهوهرییهکانی رابردووهوه گرێدەدرێن.

ئەگەر توانیتان خود دلتیا بکەنەوه بەوهی که هۆکارە کاریگەر و وروژێنەرەکه هیچ وڵاتیەکی نییه، ئەوا دەمار پێی کاریگەر نابێت، ئەگەر لەمەیش دلتیا نەبوون، ئەوا ئەقل بەشیۆهیهکی گەورەتر کاریگەر دەبێت و کاریگەرییهکەش شوێنی دیکە میشکیش دەگرێتهوه، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئاگایی و خۆپاراستنێکی زۆرتەری مەزۆ.

ئەو شوێنە لە ئەقڵدا زۆر کاریگەر دەبێت و لە دۆخیکی وه هادا گرنگە، شوێنێکی تایبەتە لە مێشك که تایبەتە بە هەز و بەرپرسی دروستکردنی ترسە. ئەگەر ئەم ئەندامە لە ئەقل لابرا، مەزۆ هەست بە ترس ناکات و ناتوانیت لێکەوتەکانی ترسی خەلکانی دیکەش ببینیت. ئەندامە ئەندێشهیهکه بۆ گەپان بەدوای ئەو شتانە که لە دەورووبەرماندا ترسێنەرن لە ئامادەیهیهکی بەردەوام دایە. کاتیك ئەندامەکه بە هۆکاریکی دەرەکی کاریگەر دەبێت، کاردانەوهی جەستەیی و ئەندێشهیی و هەستکردنی جۆراوجۆر دروستدەکات. چونکه ئەندامە بەو بەشەکانی ئەقلەوه پەيوەستە که بەرپرسی جوولە و سیستمی دەمارین. لەبەرئەوه هەستکردنەکان بەشیۆهیهکی جەستەیی لەسەر روخسار و جەستەدا بەدیاردەکەون و زۆربەي جاریش لە پێناو سەرئێڕاستی ئێمە مەبەر ئەو شتانە که لە دەورووبەرماندا دەگوزەرێن، ماوهی چەند چرکەیهك لە کار دەوهستیت.

رووبەرووبوونەوه یان ھەلاتن؟

دەرەنجامی ئەم مەسەلە یە رووبەرووبوونەوه یانیش ھەلاتنە، ئەمەیش زۆر بەخیرایی و بەبێ بیرکردنەوه دەگوزەریت. ھایبۆسلامۆس لە ئەقلدا کار لە ورژێنانە دەکات کە ئەو مادە کیمیاییانە دەرەدەن کە رێژە ی ئەدرینالین و کۆرتیزۆل لە خۆیندا بەرز دەکەنەوه. ئەوسا، مرۆڤ ھەست بە ژانی گەدە و گۆرانەکانی دیکە ی جەستە دەکات. ھایبۆسلامۆس چەند مادە یەك دەرەدات کە وەك دەرمانی ھیۆرکەرەوہ ی ئازار کار دەکەن، ئەمەیش رێگە بۆ مرۆڤ خۆشدەکات بەرگە ی ئیش و ئازار و ھەراسانی بگریت. ئەم دەرەدراوانە کار بۆ پترکردنی ئاگایی و خۆپارێزی مرۆڤیش دەکەن، چاوی مرۆڤ زەق دەبێتەوه ئەمەیش بۆ ئەو یە باشتەر ببینیت. ئەوسا ھەست بە مووچرکە دەکەین و ھەستەوەرەکانمان ھەستیارتر دەبن. بەشیۆہ یەکی زۆرتیش ھەست بە شەپۆل و با و ئەو شتانە دەکەین کە وا دەستیان لی دەدەین. ھەر ھەستی بیستنی شمان بە ھێزتر دەبێت و ژێیە دەنگییەکانیشمان گرژ دەبن، ئەمەیش وادەکات دەنگمان بەرزتر و بە ھێزتر بێت. خۆینکی پتریش دەچێتە نێو ئەو ماسوولکانە ی قەبارەیان گەورە ترە و ئەستووتر بوونی ماسوولکەکانیش دەمارەکانی خۆین فراوانتر دەکات. لێدانی دل پتر دەبێت و فشاری خۆین بەرز دەبێتەوه. ھەناسە دانمان خێراتر و قوولتر دەبێت بۆ ئەو ی بتوانین ئۆکسجینیکی پتر بخەینە نێو خۆینەوه، ئەمەیش وادەکات ماسوولکەکان ھەستیار ترین. ئەوسا، ئامادە دەبین ھەنگاوی گونجاو ھەلبھێنین. لەکاتی نەمانی مەترسیە کەشدا، ھێمن دەبینەوه. بەلام گەرانەوه بۆ دۆخی سروشتی کاتیکی زۆرتری پێدەچێت و ئاگایی و تەقیەکردنمان چەند خولەکیکی دیکە دەخایەنیت. لێکەوتە جەستەییەکانی تاییەت بە ترس، ھەمان لێکەوتە ی کاتی توورە بوون، ھەر ھەوا دەرەدراو ھۆرمۆنییەکانیشیان ھەمان دەرەدراون. ئەمە بەلگە یە بۆ ئەو ی کە ھەندیک کەس تەنانەت لەکاتی نەمانی مەترسییە کەشدا توندوتیژ دەبن، بۆنموونە: وینای ئافرەتیک بکەن کە لەگەڵ منداڵەکانیدا بە پی دەپۆن، یەکیک لە منداڵەکانی دەستی خۆی رادەپسکینیت و دەچێتە

ناوهندی شهقام و پیش ئوتومبیلێک. ئوتومبیلێکه له کاتی گونجاو دهوه سستی و مندالێکه سهلامهت ده بێت. دایکه که باوهش له مندالێکه ده دات، به لام رهنگه به سه ریشیدا بقیژنێت. کاردانه وهی کاتی ترسانه که وه های لیکردوه ئه مه بکات.

کاردانه وه کانی جهسته یی له ههردوو دۆخی ترسی خه یالی و راسته قینه دا یه ک شتن. هه مان مادهش له جهسته دا ده رده درێن، جهسته له ههردوو دۆخه که دا خۆی بۆ هه لاتن ئاماده ده کات. به لام یه ک جیاوازی هه یه ئه ویش ئه وه یه که ترسی خه یالی پتویستی به کاردانه وه یه کی تایبهت به مه ترسییه کی راسته قینه و کتوپر نییه. کاردانه وه کان له دۆخه کانی مه ترسیدا سوو ده به خش و کاران نه ک له ژیا نی رۆژانه. کاتێک ترس خه یالیه، زۆر پتویسته جهسته به ئاگا و زیته له بێت. هه ر ئه مه یشه نیگه رانی و گرژی دروست ده کات، چونکه ده بێته هۆی به رزبونه وهی فشاری خوین و نه مانی توانای هه رسکردن. هه روه ها کار له سیستمی به رگری جهسته ش ده کات. به رکردنه وه یش ئیفلج ده کات چونکه خوین ده چێته ماسوولکه قه به کان و له مێشک دوور ده که وێته وه. هه ندیک که س دوو چاری نیگه رانی و گرژی بوونه ته وه، ئه مه یش ده بێته هۆی سه رئێشه و هیلتج دان، هه روه ها هه سته بینینی شیان لیل ده بێت و پشتیان ژان ده کات و دلایان ده کوتی و به خراپی خواردن هه ره س ده که ن. گرژی درێزخایه ن شتیکی باش نییه چونکه ترس پتر ده کات. له پێناو پاراستنی سه لامه تی جهسته ییدا زۆر گرنگه ترسی خه یالی نه مێنێت.

بۆ دۆزینه وهی لیکه وته جهسته ییه کانی ترس، ده بی زۆر به جوانی تیبینی بکه ن و بزائن کاتێک توو پر ده بن چی روو ده دات. به رنامه پێژی هه زیانه بۆ ئه زمونه کانی هه سته له میانی ئه و شیوه ناوه ندیه هه سته یانه ی که وا هه ز پێکده هیئن، رێگه تان پێده دات هه سته کردنه کانتان بدۆز نه وه، بۆ نمونه: گشت وێنه یه کی هه زری ره نگ و قوولایی و شوینی هه یه، به لام ده نگه کان یان به رزن یان نزم، راستین یان ده سته چنی خه یال، هه سته کردنه کان قه باره و شوینیان هه یه. ئه م ورده کارییه دوور درێژانه چه ند نمونه یه کی شیوه کانی هه سته یه.

ئەم رايەتنامەى خوارەو پەشت بە شىۋە و قەبارە ھەستىيەكان و جوولەيەكان دەبەستى له پىناو دۆزىنەو ەى ئەو شتانەى كە لەكاتى ترساندا ھەستى پىدەكەن. لەسەرتان پىويستە رىك وەك ئىستە بزائن ھەستەكانتان چىن بۆ ئەو ەى بتوانن تىيىنىي كاريگەرىي ستراتىژەكانى نىو ئەم كتيبە بکەن:

راھىنان بۆرزگارکردنى خود له ترس

چۆن دىزانن كە ترساون؟

بىر لە ئەزموونىكى ترستىنەر بکەنەو كە لە رابردودا گوزەرتان پىيدا كىدووە:

لە كۆيى جەستەتان ھەستتان بە ترس كىدووە؟

ئايا ھەستەكان گەرم بوون يان سارد؟

رووبەرەكەى چەندبوو؟

توندىەكەى چەندبوو؟

قەبارەكەى چەند بوو؟

ھەموو ئەو شتانە وەبىر خۆتان بەيئەنەو كە ھەستتان پىيانكىدووە، بۆنموونە:

ئاگايى و خۆتەياركىردنمان بەزۆرى ئازارى گەدە بەدواى خۆيدا دەھيئى، ئەوسا ھەست

بەو ە ناكەين دووچارى مووچرپكە بووينەتەو ە (لە دواو ەى مل و بەشەكانى دىكەى

جەستە). ئەوسا سەرنجمان ناچىتە سەر گشت دياردەكانى جەستەى وەك خىرايى

ھەناسەدانمان و ەتد.

ترس تەنھا بەند نىيە بە گەدە و ئازارى ئەو شويئە.

دەروازەى دووهم

ترس: دۆسته يان دوژمن؟

(گومانە کاشمان ناپاکن و ئو سەرکەوتنانه مان ئى زەوتدە کەن کە ئەگەر له هەڵدان نەترسین دەتوانین وە دەستیان بھێنین)).

وليام شەكسپير

ترس دوو جۆره خەيالێ و راستين. مەژۆ ئو کاته هەست بە ترسى راستين دەکات کە شتێک روودەدات و ئاماژە بە مەترسییەکی دیاریکراو دەکات، ئەمەيش وەهای لێدەکات چەندان هەنگاو هەلئینێت بۆ ئەوێ خۆی لە مەترسییە کە بەدوور بخاتەو. ئەمەيش بە کاردانەوێەکی سروشتی و زۆر گەرم دادەندرێت، چونکە ئامانجی پاراستنی سەلامەتی و ئاسایشە کە یەتی، لەبەرئەو ترسى راستين سوودیکی زۆری هەیە.

بەلام جۆری دووهمی ترس، دەستچنی خەيالێ و بەزۆری پەيوەندی بەو رووداوانە هەیە کە رەنگە لە ئایندەدا رووبەدەن و حەزبان لێناکەین. ترسى خەيالێ، هەمان ئامانجی ترسى راستەقینەى هەیە ئەویش پاراستنی ئاسایش و سەلامەتی مەژۆ، بەلام کەمە سوودیکی هەیە ئەویش لەو کاتانەى کە هانمان دەدات چەند هەنگاوێکی دیاریکراو هەلئین کە یارمەتیدەرمان دەبێت لە ئایندەدا خۆمان لە رووداوێ خراپەکان بپاریزین. ئەم ترسە شیوێ گومان و سەرسوڕمانی بێسەرۆبەر بەخۆو دەگرێت، بەتایبەت ئەگەر هەستکردن بە ترسە کە لە مەسەلەیکى خەيالێی ئەوتۆ سەرچاوەی گرتبێت کە بەتەواوی درکی پێنەکەین.

کاتێک رووداوێک ترسێک دەوێژێتی، زۆریەى کات چەند هەزێک بەسەرماندا ژالەدەبێت کە دەستچنی خەيالێ خۆمان، بەلام دواى ئەوێ ترسە کە بەرزەفتی کردین ئوسا

به دیارده که ویت. ترسی راسته قینه له ترسی خه یالی به هیژتره و به شیوه یه کی گه وره تریش کار له مرۆڤ و حه سانه وه ده روونییه که ی ده کات. هه سترکردنی ره مه کیانه به ترس هه مان لیکه وته ی هه یه، جا نه گه راستین بێت یانیش خه یالی، له روودای واقعییه وه هاتبێت یانیش له روودای دروستکراو. هه ردوو جۆری ترس راسته قینه ن و زه ینمان ناتوانیت لیکیان جیا بکاته وه. به لگه ش نه وه یه له کاتی خه وتندا چه ند خه ونیکی تۆقینه ری نه وتۆ ده بینین که ده سترچنی خه یالمانه.

ياسای چوارەمی ترس:

ترس دوو جۆره: راستین و خەيالی، ترسی راستین کاردانه وهیهکی سروشتیه له هه مبه رترسی هه نووکه ییدا. به لام جۆری دووهمی ترس، دهستچنی خه یاله. بناغه و سه رچاوه ی گشت ترسیك ترسانه له له دهستدانی كه سیك یان مه سه له یه کی گرنگی ژيانمان.

سووده کانی ترس

هه ردوو جۆری ترس هه ندیك سوودیان هه یه، به تایبته هه ردوکیان ئامانجیان وه دیه پنانی چه ند لایه نیکی ئه رییه له ژيانی مرقدا. ترسی راستین کاردانه وه یه که و له میانی کاته وه شکلگیربووه و ئامانجی سه ره کیی ئه م جۆره ترسه، پاراستنی سه لامه تی و ئاسایشی تاکه. هه ستیکی ناخۆش و قیزه ونه، ئه مه یش پال به که سه که وه ده نیته له پیناو خۆ لی ده ریا زکردنیدا هه رچی پێیده کریت ئه نجامی بدات. له و ساتیدا ئه قل و جه سه به بۆ رووبه پووبوونه وه ی هه ر مه ترسییه که له ئاماده باشیدا ده بن.

ترسی خه یالی ئامانجیکی هه یه ئه ویش هه ولدانه بۆ پاراستنمان، یان هانمان ده دات زیته له و چاوکراوه و به ناگابین و له کاتی بوونی هه ر مه ترسییه کدا هۆشداریمان پێده دات یانیش هانمان ده دات هه لۆیسته که شیبکه ینه وه. به لام ئه مه به ریگه یه کی سووده به خش و باش جیبه جی ناکریت، چونکه یه که م جار وینای مه ترسییه که ده که ین و دواتر هه ست به ترسه که ده که ین، هه رچه نده هه لۆیسته که ده ستچنی خه یالمانه. ئامانجی ئه م کتیه به رزگارکردنی ده روونه له ترسی خه یالی، به لام نکۆلی له وه ناکات که ئه م جۆره ترسه ئامانجیکی هه یه و شایانی ریزلێگرتنه. هه ندیک شێوازی دیکه هه ن که مرقۆ به هۆیان وه ده توانیت ئاسایش و سه لامه تی خۆی به پارێزیت و هه لۆیسته که ی نیوی شیبکاته وه و خۆی به پارێزیت و ته قیه بکات، کۆی ئه م شێوازان هه کاراییه که یان له ترسی خه یالی پتره.

ياساي پيئجه می ترس؛

گشت جۆره کانی ترس بۆ کاریگه ری دروستکردن له سه ر ژيانی مرۆف،

ئاما نچیکى ئه ر ئیسان هه یه .

ترسی راستین

ترسی راستین له هه مبه ر بوونی مه ترسییه کی کتوپر له ژيانماندا هۆشداریمان پێده دات. هه ستیکى ناخۆش و قیژه ونه، به لام ئامانجى پاراستنى ئاسایش و پارێزگاریکردنمانه له مه رگ. ترسی راستین فێرمان ده کات خۆمان له مه ترسییه کانی ئاینده یی به دووربگرین و چه ند ئامرازێک بدۆزینه وه و بتوانین به هۆیان وه کاردانه وه مان له گه ل هه ر مه ترسییه کدا هه ییت که له وانه یه له ژيانماندا به دیاریکه ویت.

رهنگه ترسی راستین ببیته هۆی دروستکردنی گرفت و چه ره سه ری، به تاییه ت ئه گه ر هاتوو له جیات ئه وه ی هانتان بدات هه لبێن و رووبه روو بوه ستنه وه، واتان لێبکات هه ست به بیهێزی و بێده سه لاتی بکه ن. زۆریه ی جار هه لۆیسته که رێگه نادات بێر له ئه نجامدانی کرداری پێویست بکه ینه وه و زۆریه ی جاریش کاردانه وه کان هه ره مه کی و بێ به رنامه ده بن. رهنگه له هه ندێ هه لۆیستی بێ مه ترسییدا هه ست به ترسی راسته قینه بکه ن. رهنگه کاتێ له شه قامیکدا ده په پنه وه خه یالێک ببینن، هه ره ها رهنگه ئه مه واتان لێبکات وه ها خه یال بکه ن شتێک به سه ره سهرتاندا ده که ویت، ئه و سا هه ست به ترس ده که ن و زۆر به خیرایی له شوینه که دوور ده که ونه وه . له زۆریه ی کاته کاندایه که هه یج بوونی نییه و ته نها سیبه ریکه و تیشکی خۆر دروستی کردوه، به لام ترس له و جۆره ساته دا راسته قینه بووه، چونکه ئێوه باوه ری ته واوتان به وه هه بووه که مه ترسییه ک هه یه. ئه مه یش په یوه ندیی به درککردنی هه ستیتانه وه هه یه له هه مبه ر ئه و شته ی روویداوه. ئه گه ر به رده وام به سه ر رێگه دا برۆیشته بانایه و

بەردەوام لەوەیش بترسابان کە شتێک بەسەر سەرتاندا دەکەوێت، ئەوسا ترسە کە خەیاڵی دەبوو.

ئەوێ دەبێ بەهەندێ وەرگیرین ئەوێ نەهێلین ترسی راستین دووچاری چەقبەستەمان بکات و وامان لێبکات نەزانین چیبکەین، رێک وەک ئەو کە رویشکە ی تیشکی رووناکیی لایتی ئوتومبیلێ خراوەتە سەر. دەبێ سوود لە ترسی راستین وەرگیرین بۆ ئەوێ بەشیوەیەکی فراوانتر هەنگاوی راستەقینە هەلێنین، لە هەنگاوەکانیشدا چۆنیەتی سوود لێوەرگرتن بە دیاریکەوێت، ئەمەیش بۆ پاراستنی پلەیهکی بالایی ئاسایش و سەلامەتیە لە ژيانماندا.

ترسی راستین

ترسی راستین لە مەترسییە ک سەرچاوە دەگرێت کە لە ئێستەدا رووبەپووی دەبینەو.

ئامانجی پاراستنی ئاسایش و سەلامەتیە.

کاردانەوێکی سروشتییە لە هەمبەر هەلۆیستە کەدا.

کاردانەوێکی سوود بەخشە.

لێیەوێ فێردەبین.

هەرچەندە دووچاری چەقبەستنی شەمان دەکات، بەلام هانی شەمان دەدات هەنگاوی بەکسەری هەلێنین.

ئاسان نییە لە بوونی مەترسی راستین دانیابین. رەنگە هەندێک جار پتۆیستمان بە شیکردنەوێ هەلۆیستە کە هەبێت.

ترسی خەیاڵی

ترسی خەیاڵی گرتە، چونکە بیرکردنەوەمان ئیفلج دەکات و وامان لێدەکات نەتوانین رووبەرووی ببینەوه، چونکە دەستچنی خەیاڵ و هیچ بنەمایەکی لۆژیکیی نییه.

خەیاڵ له لۆژیک به هیژتره. بۆنموونه وها خەیاڵ بکه ن قەپ له لیمۆیه ك دهدهن. ههول بدهن وینای بۆن و تامهكه ی بکه ن. لۆژیک ئاماژه به وه دهکات که لیمۆیه که ئیسته له نیو دهستاندا نییه، به لām لیکدانه وه بۆ رزانی لیکتان چیه. ئه قلمان به هه مان شیهوی واقعی وینای لیمۆیه که دهکات، ئه مهیش ده بیته هۆی رزانی لیکه که، هه ئه مهیشه له و ویناندنه ترسینه رانه دا رووده ده ن که ههستی نیگه رانی ده ورژینن.

زۆربه ی جار ترسی خەیاڵی په یوه ندیی به رووداوه کانی رابردووه وه هیه، یانیش په یوه ندیی به رووداوه کانی هه نوکه ییه وه هیه. ئه م ترسه په یوه ندیی که به وشته وه هیه که رهنگه له ئاینده دا رووبدات و پیشتیش له ژیا نتا ندا روی نه داوه. کاتی نازانین چی رووده ات، ئه م نه زانینه ده بیته هۆی تیکدانی ئارامی و سره وتمان. گه رچی زانیاری ئه وتۆش هه ن که له م هه لۆیستانه دا نایانزانین، بۆیه هه ول ده دهین دلی خۆمان بدهینه وه و له میانی خه یال کردنه وه ترسه که سووک به یه وه و بۆشاییه کان پرپکه یه وه زۆربه ی جاریش ئه م جۆره خه یال کردنه ترس ده ورژینن.

ئوه ی زۆربه ی جار خەیاڵ و وینای بۆده که ی ن بریتین له چه ند پرسیکی تۆقینه ر که لۆژیک ناتواننیت بۆ زالبوون به سه ریاند کۆمه کمان بکات. زۆربه ی که س له سواری بوونی فرۆکه ده ترسن به لām ئاماره کان ئاماژه به وه ده که ن که سه فه رکردن به فرۆکه سه لامه تترین سه فه ره و فرۆکه باشت رین ئامراز ی ها تووچوونه و له هه مو یان بیمه ترسی تره. به لām ئه م ئامارانه ناتوانن باوه رمان پێ به یێنن که فرۆکه سه لامه ته، چونکە ئه م ژمارانه باس له خه لکانی دیکه ده که ن نه ک خودی ئیمه. ئامانجی لۆژیک

لێكدانهوهی هەر شتێك كه ههستی پێبكهین و پاساو هێنانهوه شه بۆ ئه و شتانهی نهیهلێن کارمان لێبکهن. لۆژیک دهتوانیت ههردهره نجامێکی ههلتێنجره و بکاته کارێکی پاساودار. رهنگه هاوڕێیه کمان ههولبدهات باوه پیمان پێبهێتیت که بهریه ککه و تن و کهوتنه خوارهوهی فرۆکه کان زۆر به دهگهمن روودهات و هیلله ئاسمانیه کانیشت به شیوهیهکی زۆر سهلامهت ده مانگوازنهوه، چونکه ماوهی بیست سهاله هیچ رووداوێک به سهه فرۆکه کانیدا نه هاتوه. به لام له گهڵ ئه مه یشدا ههه سوورین له سهه ئه وهی که به ههوی فرۆکه وه سهفه نه کهین، چونکه پیمانوايه ئه گهه ئه وه هیه بهم زوانه شتێک به سهه فرۆکه کانیاندا بێت.

ترسی خه یالی

سه رچاوه له ترسی هه نووکه یی ناگریت، به لکو زۆریه ی جار کاردانه وه یه که له هه مبه ر خه یالکردنی ئیمه به وهی که رهنگه له ئاینده دا شتێکی ناخۆش رووبدهات.

په یوه ندیی به ساتی هه نووکه یی و ئیسته وه نییه .

مه ترسییه کی هه نووکه یی نییه ..

ترسیکی سوو ده خه نییه، به لکو ههستی بێ توانایی و بیده سه لاتیمان بۆ دروست ده کات.

کاردانه وه یه که و ده ستچنی خه یالی خۆمانه .

هیچ شتێک له م جۆره ترسه فێرنا بین.

به شیوه یه کی نه رێیی کار له ژیا نمان ده کات و بیر کردنه وهی لۆژیکیمان که م ده کاته وه .

ئامانجێکی هیه که کاریگه ریه کی ئه رێیی به سهه ژیا نماندا هیه .

جۆره‌کانی ترسی خەيالی

ترسی خەيالی چەندان جۆری هەيە لەوانە: تۆقینی نەخۆشیاوی یان نۆره‌ کتوپرە‌کانی تۆقین و سادەترین دۆخە‌کانی نیگەرانی. هەروە‌ها ترسی خەيالی چەند هۆکاریکی کۆمە‌لایەتی دەگرێتە‌وه‌ که مرۆڤ نیگەرانی دەکەن، وه‌ک: فشارە‌کانی ژيان بە‌تایبەت ئە‌وهی لە‌م رۆژگارە‌دا لە‌ جیهانیکی زۆر خێرا سەر‌هە‌ڵدە‌دات و وه‌ک پێ‌وه‌ریک بۆ ریز و بە‌های مرۆڤ جەخت لە‌سەر زەرورە‌تی شتە‌ وه‌دیياتوه‌کان دەکاتە‌وه‌.

تۆقینی نەخۆشیاوی

تۆقینی نەخۆشیاوی هەستیکی ئاسایی نییە بە‌ ترس، بە‌لکو تۆقینیکی کتوپری بێمانایە، زۆریە‌ی جاریش ترسانە‌ لە‌ هە‌لۆیست و گیاندارێک یان مە‌سە‌لە‌یه‌ک که مە‌ترسیدار نییە. میلیترین جۆره‌کانی تۆقینی نەخۆشیاوی ترسانە‌ لە‌ جالجالۆکه‌ و مار و شوینە‌ تە‌نگە‌بەرە‌کان و بە‌رزاییە‌کان. ئە‌و کە‌سە‌ی گرفتاری نەخۆشیی تۆقینی نەخۆشیاوی بوو تە‌وه‌، ناتوانێت باوە‌ر بە‌خۆی به‌یئتێت که ئە‌و شتە‌ی دە‌یتۆقینێت شتێک نییە جێگە‌ی هیچ جۆره‌ ترسێک بێت، لە‌بەرئە‌وه‌ دە‌بینین بە‌رده‌وام خۆی لە‌ سەرچاوە‌ی تۆقینە‌که‌ بە‌دوور دە‌گرێت. ئە‌گەر ئە‌و جۆره‌ کە‌سە‌ نە‌یتوانی خۆی لە‌و شتە‌ بە‌دوور بگرێت کە‌وا دە‌یتۆقینی، ئە‌وا دووچاری تۆقینیکی زۆر دە‌بێتە‌وه‌ و وه‌های لێدە‌کات لە‌ شوینە‌که‌ پاشە‌کشی بکات یان خۆی لە‌و شتە‌ بە‌دوور بگرێت که دووچاری تۆقینی دە‌کاتە‌وه‌.

تۆقینی نەخۆشیاوی ترس نییە لە‌ مە‌ترسییە‌کی راستە‌قیینە‌. زۆریە‌ی جار ئە‌و هە‌لۆیست و گیاندارە‌ی که مرۆڤ لێی دە‌ترسێت بێ مە‌ترسییە‌. ئە‌و کە‌سە‌ی لە‌ مار دە‌ترسێت لە‌بەر ئە‌وه‌ی نییە که مار ژە‌هراوییە‌، بە‌لکو تە‌نها لە‌بەرئە‌وه‌ی مارە‌ لێی

دەترسێت. رەنگە تۆقینە کە بگاتە ئاستێکی هێندە بەرز کە مۆڤ بە بیر لێکردنەوەش لە هەلۆیستە کە یان خۆی ئێندە وە و بێنی وێنە و ئەو فیلمانە شەوێ زۆر خراپ بئۆقیت کە باس لە هەلۆیستە کە دەکەن. هەندێک کەس لە شوێنی فراوان و داخراو و تەنگە بەرو سواربوونی فرۆکە دەترسن. هەرۆهە هەندێک تۆقینی دیکە نەخۆشیایە هەن، وەک: تۆقین لە بالۆپۆیەکان و دکتۆرانێ ددان و جەماوەر. رەنگە ئەم شوێن و کەسانە مەترسیدارین، بەلام ئەوەی گرفتاری تۆقین بوو تەو هەول دەدات خۆی لەم شوێنانە بەدوور بگرێت یان بیرێ لێنەکاتەو.

تۆقینی نەخۆشیایە چەند ئاست و نمرە یەکی هەیە، هەندێکیان سادەن و هەندێکیان توندوتیژن، بۆ نموونە: زۆری کەسەکان لە بەرزاییەکان دەترسن و ئەگەر هاتوو لەسەر بەرزترین شوێنی تەلاریکدا بوون ناتوانن لە لیواری بەرزاییەکان نزیک ببنەو. رەنگە هەندێکیان لە تەلاریکی بەرزدا نەتوانن تەماشای دەرۆهێ پەنجەرەکانی بکەن. ئەوانە لە بەرزاییەکان زۆر تۆقیون خۆیان لە چوونە سەر تەلارە بەرزەکان بە دوور دەگرن، ئەوەک دووچاری ئەگەری تەماشاکردنی خوارۆه ببنەو. تەنھا بێرکردنەو لەم مەسەلە یە دەیان تۆقینێت، ئەمەیش وایان لێدەکات ناچارین دابەزنە نەۆمە نزمترەکان.

ئەوانە دووچاری تۆقینی نەخۆشیایە بوونەتەو درک بە دۆخەکە خۆیان دەکەن و دەزانن زۆری کات مەترسی راستین بوونی نییە، بەلام بەزۆری هەلۆدەدەن پاساو بۆ ترسەکیان بەینەو. ئەوانە دووچاری تۆقینی نەخۆشیایە بوونەتەو، ناتوانن باوەر بەخۆیان بەین کە دۆخەکیان ناراستەقینە و پڕۆپۆچە. رەنگە تییبگەن و بزانی چۆنیەتی کاریگەرییەکی لەسەریان بەچ شیۆهەکی یانیش ئەو شتە بزانن کە دەبنە هۆی ئەوەی ئەم ترسە وەرگیرن، بەلام ئەمە ئەو توانایەیان پێناوە خشیێت بە ئاسانی تۆقینە کە بوەستین.

رەنگە تۆقینی نەخۆشیاوی بەشیوەیەکی زۆر گەورە کار لە ژيانی مەوۆ بکات، بەتایبەت لە دۆخە زۆر توندەکان. رەنگە هەندێک کەس کەمێک لە شوێنە فراوانەکان بترسن، ئەمەیش وەهايان لێدەکات نەتوانن لە مال بێنە دەرەوە یانیش بۆ شت کڕین بچنە بازارەکانەو. ئەو کەسانە هەرکە لە مال چوونە دەرەوە هەست بە تۆقین دەکەن، ئەمەیش لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی ئەوەی لە مال نەچنە دەرەوە و داوا لەخەڵکانی دیکە بکەن شتیان بۆ بکڕن و ئەرکەکانی دیکەیان بۆ ئەنجام بدەن. ئەم جۆرە کەسانە ژيانیکی دروستی کۆمەلایەتیان نییە. ئەم کتێبە باس لە دۆخە توندەکانی تۆقینی نەخۆشیاوی ناکات، چونکە ئەمە پێویستی بە چارەسەرکارێکی پەسپۆپی بواری بەرنامەپێژیی هەزریانە ی ئەزموونەکانی هەستیەو هەیه.

لەوانەیه لەمیانێ پیاوێ کردنی ئەو تەکنیکانە ی کە لەم کتێبەدا باسکراوە، بتواندرێت چارەسەری دۆخە سووکەکانی تۆقینی نەخۆشیاوی بکەیت.

گەرنگترین ھۆکارەکانی تۆقینی نەخۆشیاوی

تۆقینی نەخۆشیاوی ترسێکی توندی بێمانایە.

رەنگە مەوۆ لە هەشتێک بۆتۆقیت.

زۆربە ی جار سەرچاوەی مەترسییە کە مەترسیدار نییە.

هیچ کەسێک ناتوانیت شتێک لە دۆخەکانی تۆقین فێربێت، لەگشت کاتیگشتدا هەمان کاردانەو پێشان دەدەن.

تۆقین لۆژیکی نییە، بەلام کەسە گرفتارە کە دواتر پاساو بۆ ترسە کە ی دەهێنێتەو.

تۆقینی نەخۆشیاوی هەلقولای سەرچاوەیەکی دیاریکراوە کە نەخۆشە کە درکی پێدەکات.

ترسانی بەردەوام و ترسان نەوێك.....

زۆریەى جار تۆقینی سووكى نەخۆشیاوى دەبیته ترسى بەردەوام یان ئابلۆقهى دەروونی. كە زۆرجار بە روونی دەناسرێتهوه و لەسەر پرسەكانى ئایندەیییدا چڕ دەبیتهوه. رەنگە تاك لە وتارخوێندنەوێكە بترسێت كە پێویستە لەهەر بۆنەیهكى خۆشدا ببخوێنێتهوه كەوا كەسەكە دەترسێت تیایدا رەفتار بكات بەشیوەیهكە ببیته مۆی گالته پێكردن.

هەندێك كات مڕۆڤ نیگەران دەبیته و هیچ شتیكیش نییه وابكات ئەم هەستەى هەبیته، لەبەرئەوه، مڕۆڤ ناتوانێت لێكدانەوه بۆ ئەو دۆخە بكات و لەترسێكدا خۆى دەنوێنێ كە پەيوەندى بە هیچ هەلۆیست و مڕۆڤێكەوه نییه.

گرتگرتین ترسى بەردەوامى ئابلۆقه دەر

ترسى بەردەوام و ئابلۆقه دەر سەرچاوه لە رووداویكى ئایندەیی دەگرێت. رەنگە ترسى ئابلۆقه دەر و بەردەوام پەيوەندى بە هەلۆیستێكى دیاریكراو بیته یانیش تەنها هەستکردنێكى بێمانا و پاساویته كە هیچ هۆیهكى دیارى نییه. رەنگە مڕۆڤ لە رووداویكى خۆش بترسێت، ئەم هەستەیش بەزۆرى لە شكست و وەدینههاتنى ئەم رووداوهوه سەرچاوه بگرێت.

رەنگە ترسى بەردەوامى ئابلۆقه دەر هۆیهكى باوه پێپێنەرى هەبیته، وەك ترسان لە نەشتەرگەرى. بەلام رەنگە دەستچنى خەیاڵیشمان بیته بەتایبەت لە دۆخە بێ مەترسییهكاندا (وەك سواربوونی فرۆكە).

نیگەرانی

هەستکردن بە نیگەرانی وەك هەستکردنە بە ترسی ئابلوقەدەر و بەردەوام، چونکە هەردوو هەست وا دەکەن دەروونی مرۆفە بشلەژێت. بەلام نیگەرانی بەزۆری لە ترسانی بەردەوامی ئابلوقەدەر سووکترە. کاتیك مرۆفە نیگەرانی دەبیئت چەندان جار و بەشیوەیەکی دووبارە بیر لە هەمان گرفت دەکاتەو بەبێ ئەوەی بگاتە چارەسەریك. نیگەرانی بەزۆری پەيوەندیی بەو مەسەلە ئایندەییانەو هەیه کە مرۆفە نازانیئت تیايدا دەگاتە چ ئەنجامیك، بۆنموونە: ئەوانەى دووچارى دلققران (وەسواس) بوونەتەو لەهەمبەر تەندروستیان هەست بە نیگەرانی دەکەن هەرچەندە سەردانیکردنى بەردەوامی تۆپینگەکان و پشکنینەکان ئاماژە بەو دەکەن کە تەندروستیان زۆر باشە.

خەلکان لەهەمبەر دواکەوتن و نەگەرانیوەى منداڵەکانیان بۆ مالهەو نیگەرانی، هەرچەندە هیچ شتیکیان بەسەر نەهاتوو. ئەم نیگەرانییە سەرچاوە لە خۆشەویستی دەگریئت، چونکە دایاب منداڵانى خۆیان خۆشەوئیت و حەزناکەن بەردى سارد و گەرمیشیان بیئتە ریگە. بەلام نیگەرانی هیچ سوودیکی نییە، چونکە نیگەرانیی دایابان منداڵانیان ناخاتە نێو سەلامەتى و خۆیان و منداڵانیشیان دووچارى شلەژان دەکاتەو. منداڵان حەز دەکەن بچنە دەرەوہى مالهەو و چیژ لە کاتەکانى خۆیان وەرگیرن و لەو کاتەى لە دەرەوہى مالهەو شەن زۆر ئاگادارى خۆیان، بەلام رەنگە نیگەرانیی بەختوکاران وەها لە منداڵەکانیان بکات هەست بەو بکەن کە سەربەستییەکیان زۆر دیاریکراو.

نیگەرانی سیفەتى دووبارەبوونەوہى هەیه، چونکە مرۆفە بەردەوام و بەشیوەیەکی بێ پسانەو لەژیانکردن لەنێو ئەم هەستەدا بەردەوام دەبیئت. لەبەرئەو، نیگەرانیی هەستیکەو مرۆفە خۆی بێ تەنگەتاو دەکات.

بەشى دووہمى ئەم کتیبە بەشیوەیەکی دوورودریژتر باسى نیگەرانیی دەکات.

گرنگترین ھۆکار و رەھەندەکانی نیکەرانی

نیکەرانی وەك باوه زیاتر پەيوەندیی بە پرسەکانی ئایندەییەوه هەیه و هەستیکی هاوشیۆهێ ترسی بەردەوامی ئابڵۆقەدەرە بەلام سووکترە. نیکەرانی هەستیکی دووبارەبووهوهی بەردەوامە کە لە هەمبەر هەمان هەلۆیستدا، لە خودی تاکدا بەردەوام دەبێت بەبێ ئەوهی بگاتە چارەسەرێک.

مرۆڤ هیچ شتێک لە نیکەرانیی فیڕ نابێت.

کەسی نیکەرانی زۆر بێردەکاتەوه، بەلام بۆ چارەسەرکردنی گرافتەکە ی هیچ هەنگاوێک هەلناھینیت.

مەبەستی نیکەرانی خۆ دوورگرتنی تاکە لە هەلۆیستە ناخۆش و ناپەسندەکان.

ترسه کانی کۆمه لایه تی

زۆربه ی ترسه کانی خه یالی په یوه ندییان به چهند پرسیکی دیاریکراوه وه هیه که چاره سه ری دیاریکراویان هیه . به لام جۆره کانی دیکه ی ترسی خه یالی گشتین و سه رچاوه که یان کۆمه لگه یه . ئه م ترسانه له وتاره کانی رۆژنامه وانی و ئه و رووداوانه وه سه رچاوه ده گرن که له شاشه ی ته له فزیۆندا ده یانبینین . چهند ترسیکی کۆمه لایه تین ، چهندان نمونه هه ن که وا کاریگه ریی ئه م جۆره ترسه له سه ر مرقۆ روونده که نه وه .

ئیمه له کۆمه لگه یه کدا ده ژین که وه ده سه ته اتوه کان و کارامه یی و جیبه جیکردنی باشی ئه رکه کان له و پتۆه رانه ن که له میانیا نه وه ریز له تاک ده گیریت . له به رئه وه زۆربه ی که س له هه مبه ر کارکرد و توانایان بۆ وه دیه تانی ئامانجه کانیان نیگه رانن . له کۆمه لگه که ماندا که شیك هیه که کیپرکی توند بالی به سه ردا کیشاوه و ده ره فه ته کانیش بۆ ژماره یه کی که می که سه کان ره خساوه و به شی هه مووان ناکات . بۆیه شکست له سه ر دۆخی ده روونی تاکه کان ده ره نجامی مه ترسیداری ده بییت . زۆربه ی جار خه لک له وه ده ترسن ئیشوکاره کانیان له ده ست بده ن ، ئه مه ییش تاکه کان له هه مبه ر لیها تووی و چۆنیه تی کارکردنیان نیگه ران ده کات . زۆر که س له شکست ده ترسن و په نا ده به نه به ر چاره سه رکاران و راهینه ران . کاتیکیش که سه کان شکست دینن پرسه که ده گاته ترۆپک هه رچه نده له لایه ن که سانی پسپۆریشه وه یارمه تی دراو . خه لکانیکی زۆر له هه مبه ر قیافه و روخساریان نیگه رانن ، به تایبه تی کچان و ژنان . لیکۆلینه وه کان ده ریانه ستروه که مندا لان هه ر له و کاته ی ده گه نه پینچ سالی به قیافه و روخساری خۆیان رازی نین . پرفروشتین کتیب ئه وانه ن که باس له ریزمه کانی خۆراکی ده که ن . نه شته رگه رییه کانی جوانکاری بووه نه ته شتیکی سروشتی که وا کۆمه لگه به باوه شی کراوه وه پیشوازیان لیده کات ، مه سه له که گه یشتوه ته ئه و ئاسته ی که ئه م نه شته رگه ریانه له هه ندیک بوار و پیشه دا بیته پرسیکی زۆر گرنگ .

جۆرێکی دیکە ترسی کۆمەلایەتی هەیە و خۆی لە ترسان لە کەسانی بە دەسهلاتردا دەبینێتەوە. دەسهلاتی دەولەتان لە زۆربەی ولاتانی ئەوروپیدا لەگەڵ رووداوەکی یانزە ی سێپتیمبەر پتر بوو. چاودێرکردنەکان پتربوونە و تاکەکان زۆر نێگەرانی لە و کاتە ی کاری رۆژانە یان ئەنجام دەدەن، بکەونە بەر چاودێرییەو.

لەم رۆژگاردا لێکۆڵێنەو و توێژێنەوکان پتربوونە و زانیاری و زانیاری گشتی بوونەتە چەند پرسێکی زۆر گرنگ. تۆپی ئینتەرنێت سەبارەت بە هەر بابەتێک کە بە مێشکماندا بێت سەدان و هەزاران زانیاریمان پێشکەش دەکات. ئەم رێژە زانیارییە مەسەلەکیە و بوونەتە سەرچاوە ی ترس و نێگەرانیی خەڵکانێکی یەكجار زۆر و بەردەوام دەپرسن ئاخۆ چ زانیارییەکی نوێ هەیە بیزانن و چ شتێک نازانن. مەعریفە مەسەلەکیە و خەڵکانێکی زۆر نێگەرانی دەکات، ئەمەیش کار لە ژیانی رۆژانە یان دەکات. لەبەشی دووەمی ئەم کتێبەدا چەندان زانیاری لەسەر ترسەکانی کۆمەلایەتی و جۆرەکانی هەیە.

گرنگترین ھۆکار و لایەنەکانی نێگەرانیی کۆمەلایەتی

نێگەرانیی کۆمەلایەتی پەيوەندیی بە چەند پرسێکی دیاریکراوەو نییە، بەلکو بەشێکە لە هەر کۆمەلگە و شارستانیەتێک. نێگەرانیی کۆمەلایەتی تەوهری خۆی لەمانە ی خوارەو وەردەگرێت:

- کارکرد.
- دیمەن و قیافە ی دەرەو.
- دەسهلات .
- وەدەستەتووکان و دامێنەکان.
- فشاری کات.
- ئەو مەترسییە ی ھەرەشە لە ئاسایشی نیشتمانیی دەکات.

کاردانە وەکانی کۆمەلایەتی

کاردانە وەکانی ترس لە دوو بواردا خۆیان بە دەردەخەن، ئەوانیش: تاکەکەسی و کۆمەلایەتین. کاردانە وەکانی تاکەکەسی پەيوەندی بە ترسانە وە هەیه کە دووچارتان بووئەتە وە. رەنگە شەرم بکەن لە وەکانی کە بەرزەفتی کردوون یانیش بە شتێکی زۆر ئاسایی دابنن.

لە رووی کۆمەلایەتییه وە، کاردانە وە پەيوەندی بە و راوێچوونانە ی خەلگە وە هەیه کە تاییبەتن بە ترس. چەندان جۆری ترس هەن کە واکۆمەلگە قبوڵیان دەکات و خەلگ تێدەگەن، وەک: ترسان لە بەرزاییه کان و دکتۆرەکان و سواریبوونی فڕۆکەکان (رەنگە ئەوانیش هەمان ترسیان هەبێت). لە کۆمەلگە ی ئینگلیزیدا ریزلە و کەسانە دەگیرێت کە دووچاری تۆقینی نەخۆشیایە بووئەتە وە یانیش نیگەرانی، زۆربە ی جاریش وەها لێیان دەنواپدرێت بە وەکانی کە کەسانی بەختڕەشن و بەهیچ شتێوە یەکیش سەرکۆنەیان ناکرێت. هەروەها کەسانی دەورووبەری کەسی گرفتار بە دۆخەکانی تۆقین بێزارنابن و هەرگیز کەسانی دیکە نەخۆشییه کە ی لێ ناگرئە وە. بەلام لە کۆمەلگەکاندا بۆچوونیکی نەرییی لە هەمبەر ئە و کەسانەدا هەیه کە دووچاری غەمۆکی و شلەژان و تیکچوونی میزاجی و دلققران (و سواس) بووئەتە وە، چونکە ئەم دۆخانە کاریگەرییان لەسەر ژيانی کەسی گرفتار و هەموو ئە و کەسانەشدا هەیه کە دەیناسن.

چۆن هەندیک کەس رینگە بە ترس دەدەن بەرزەفتیان بکات

ئەم کتیبە چەند ستراتیژیک پیشکەش دەکات کە بۆ رزگاریبوون لە ترس یارمەتیدەرن. هەروەها بۆ زالبوون بەسەر ئەم هەستە چەند ئامرازێکی دیکە هەن، رەنگە ئەم شیوازانه ییش ببەن هۆی رزگارکردنی دەروون لە ترسەکان و بەشیوە یەکی گەورەتر کار لە نەخۆش دەکات و رەنگە وابکات چارەسەرە کە لە خودی نەخۆشییه کە زۆر خراپتر بێت.

ترسی راستین

کاردانه وه خراپه کانی دۆخی ترسه کانی راسته قینه چين؟ رهنگه ترسی راستین ببيتته هۆی ترسی چه قبه ستنیک و وه ها له تاك بکات نه توانیت بیربکاته وه و هیچ ههنگاوێک هه لێنیت. هۆی ئەم چه قبه ستنه کاردانه وه یه که و می شک به رزه فتی ده کات. ئامانجی خواستراویشی ریگرتنه له تاك بۆ نه وهی ئه و شتانه ئه نجام نه دات که پیشتر ئه نجامی ده دان، مه به ستی ئه مه ییش سه رنجراکێشانیه تی بۆ مه ترسی. ئه گه ر دوو چاری چه قبه ستن بوونه وه و له سه ری مانه وه، ئه وا ده ره نجامه که پێچه وانه ی ئامانجه خواستراوه که یه. له کاتی چه قبه ستنان، ناتوانن هیچ ههنگاوێک هه لێنن. زۆر خراپه مرۆف دوو چاری تۆقین ببيت، چونکه هه ستیکي هه پره مه کییه و سوودی نییه. رهنگه هه ستردن به تۆقین دوو چاری مه ترسییه کی زۆر ترتان بکاته وه. ئه وهی له سه رتان پێویسته ئه نجامی به دن بیرکردنه وه یه له رووداوه که و شیکردنه وهی مه ترسییه که یه دوا ی نه مانی.

هه ره ها ده کړیت کاردانه وه که توو په ییانه بیت. به ر له چه ند مانگێک له کاتی گوزه رکردن به ئوتومبیل به ناوچه یه کی پر له دانیشتونان، یه کسه ر سی مندالی ته مه ن دوانزه سالی به سواری پایسکیله وه هاتنه پێشم. ئه وانه گه مه ی (ترسنۆک) یان ده کرد، ئەم گه مه یه بریتییە له وهی چاوه پوان بن تاكو ئوتومبیلێک دیت ئه وسا لی نزیك ببه نه وه و دواتر به پیشیدا تێپه رن. زۆر به توندی پیم له سه ر ئیستۆپه که داگرت، خۆ ئه گه ر ئەم کاردانه وه یه م له کاتیکی درهنگتر به اتبایه ده بووه هۆی رووداوێکی زۆر دلته زین. به لام ئه وان مه سه له که یان خه ملاندبوو و به شیوه یه کی باش پلانیان بۆ داڕشتبوو، ئه مه ش بووه هۆی ئه وهی هیچ رووداوێک روونه دات. هه ستم به حه سانه وه و دلخۆشیکرد له وهی هیچ شتێک رووی نه دا، به لام زۆر توو په بووم ته نها له به ره ئه وهی وه هایان کرد بکه ومه نێو ئەم هه لویسته ناخۆشه وه. به سه رمدا قیژاندن به لام ئه وان

پێکه‌نین و له‌سه‌ر هاژوشتنی پایسکه‌کانیان به‌رده‌وام بوون. من هێنده تووڤه‌بووبوم هه‌موو له‌شم ده‌له‌رزی.

له‌ هه‌ردوو دۆخی ترس و تووڤه‌بیدا هه‌مان ماده‌ی کیمیایی له‌له‌شدا ده‌رده‌دریشت. به‌لام زۆر پێویسته‌ تووڤه‌یی به‌رزه‌فت بکریشت، ده‌نا ده‌بیته‌ هۆی دروستکردنی چه‌ندان گرفت.

باشترین کاردانه‌وه‌ له‌ دۆخه‌کانی ترسی خه‌یالی هه‌لێنانی هه‌نگاوی یه‌کسه‌ره‌ بۆ دوورکه‌وتنه‌وه‌ له‌ مه‌ترسییه‌که‌. دوا‌ی ئه‌مه‌، واباشه‌ بیر له‌ رووداوه‌که‌ بکریته‌وه‌ و شیبکریته‌وه‌ بۆئه‌وه‌ی بزاندريشت هه‌نگاوه‌کانی دواتر چی ده‌بییت و ده‌بی چیبکه‌ین. له‌م دۆخه‌دا، هاوسه‌نگییه‌ك له‌نیوان جه‌سته‌ و ئه‌قلدا دروست ده‌بییت.

ترسی خەيالی

ترسی خەيالی کاردانەوهی نەرییی هاوشیۆهە هەیه. رەنگە مرۆڤ دووچارى چەقبەستن بێیت و بۆ ئەنجامدانى هەر شتێک هەست بە بێدەسەلاتى و بێتوانایى بکات. ئەوسا دەرەنجامەکە نەرییی دەبێت. لەلای هەندێک کەسدا راهاى ئەسەر ئەم کاردانەوهیە خۆى لە چەقبەستن و بێدەسەلاتیدا دەبینێتەوه. ئەوسا، هەست دەکەن بۆ دەرەنجامەکانى ترس توانایان نییه و ناتوانن هیچ هەنگاوێک هەڵبەن. لێکۆڵینەوهکانى پزیشکى ئەوهیان بەدیاریخستوو کە ئەم کاردانەوهیە دەبێتە هۆى دووچاربوون بە نەخۆشى.

رەنگە کاتیێک تەک هەست بە ترسیێکى خەيالی دەکات دووچارى تۆقین بێیت. خراپترینى دەرەنجامەکانى ترس ئەوهیه کە نایەلى تەک بەشیۆهیهکی لۆژیکى بێرێکاتەوه. کارەکە تەنها بە هەستکردنێکى ناخۆش بەند نییه، بەلکۆ ئەم دۆخە دەبێتە هۆى بێتوانایى لە بەکارهێنانى لۆژیکى رەفتارکردن لەگەڵ رووداوەکاندا. لەبەرئەوه، لەم هەلۆیستەدا مرۆڤ بۆ چاککردنەوهی هەستى پێویستى بە هەلدانە جا دۆخەکە هەرچى بێت. بەشى دووهم باس لە چۆنیەتیی وەدیهێنانى ئەمە دەکات.

رەنگە ترسی خەيالی رەوتێکى تووڕەیی بگرێت. رەنگە ئەمە سوودبەخش بێت ئەگەر تووڕەیی هانتان بەدات هەنگاوى کارایانە بهاوێن بۆئەوهی لە ترسان رزگارین. بەلام لە زۆربەى کاتەکاندا تووڕەیی دەبێتە لادانى لۆژیک، بەتایبەت لە و کاتەکانى تەک زۆر پێویستى بە بێرکردنەوه و شیکردنەوه هەیه.

هەرۆهە کاردانەوهیهکی دیکە هەیه کە خۆى لە هەستکردن بە گوناھدا دەبینێتەوه. ئەمەیش لە و کاتەدا روودەدات کە مرۆڤ لە هەمبەر شتێکى خراپدا خۆى سەرزەنشت بکات کە رەنگە بەشیۆهیهکی راستین یان خەيالی روویدا بێت. هەرۆهە رەنگە هەستکردن بە گوناھ رەوتێکى دیکە بگرێتەبەر ئەویش هەستکردنە بەو

به پرپرسياريه تبهی کهوا مړوځ به هویه وه هه ست پتويستیی نه جامدانی نه و کردارانه ده کات کهوا خه لکان رازی یان دلخوش ده کات. هه روه ها رهنکه تاك به هوی نه م هه سترکردنه وه قیزی له خه لکی بپته وه. نه وسا، که سه که حه ز ده کات نازاری خوی و خه لکانی دیکه ش بدات. هه سترکردن به گوناوه جوریکه له جورده کانی سزادانی خود و له هه موو هه سته کانی دیکه پتر ده روون ویران ده کات. له و کاته ی تاك هه ست به گوناوه ده کات له دۆخه نه ریپیه کانداهانی مړوځ ده دات هه له کانی خوی راست بکاته وه.

هه روه ها هه ستيکی دیکه هه یه و وابه سته ی هه سترکردنه به گوناوه، نه ویش هه سترکردنه به سه رشوپی و شه رمه زاری. نه م هه سته یش سه رچاوه له درککردنی تاك ده گریت به وه ی که بپده سه لاته یان کاری به دی کردووه و ده به نکه. هه سترکردن به شه رمه زاری له هه مبه ر ترسدا هه یچ سوودیکی نییه، به لکو پرسه که ئالۆزتر ده کات و هه سته قیزه ونه که شمان پتر ده کات.

نابی مړوځ به هوی ترسانیه وه هه ست به سه رشوپی و شه رمه زاری بکات، جا نه گه ر خه لکانی دیکه ش بۆ نه مه هانی بده ن، به لکو له سه ر مړوځ پتويسته له پیتناو چاککردنی دۆخه که و به رزه فترکردنی ترسه که هه نگای به سوود هه لیتیت.

به هوی به رنامه ریژی هزی بۆ نه زموونه کانی هه ستي، مړوځ ده توانیت نه م ئامانجه وه ده ستيیت. هه سترکردن به شه رمه زاری و سه رشوپی و گوناوه کردن مه سه له یه که و نایه لئ له ترس بکه یین و خۆمانی لئ رزگار بکه یین.

له کو تاییدا، هه ندیک که سی دیکه هه ن له کاتی ترسی خه یالیدا کردانه وه ی دیکه پيشان ده دهن، کردانه وه که یش بریتیه له تاوانبارکردن و سه رزه نشترکردنی خه لکانی دیکه به ئامانجی به رگریکردن له خود و هه وڵدان بۆ باوه په ینان به خه لکانی دیکه به وه ی که ناترسین، بۆنموونه: رهنکه له کاتی ترسانی تاك له چوونه ده روه له مال و تیکه لبوون له گه ل خه لکانی دیکه دا سه رزه نشتي ژنه که ی بکات و بانگه شه ی نه وه بکات

که به هۆی بێتاقه تی و ههزنه کردنی ژنه که یه وه ناچیتته دهره وه. به لام له راستیدا ژنه که ی مروفیکه و له چوونه دهره وه ناترسیت. کاتیك سه رزه نشتی خه لکانی دیکه ده که ین و ئۆبالی هه له و گونا هه کانمان ده خه ینه ئه ستۆی خه لکانی دیکه وه، ناتوانین له ترس رزگار ین و به رزه فتی بکه ین، چونکه باوه پ به وه ده هینین که وا خه لکانی دیکه ده بنه هۆی دروست کردنی ترسه که مان. هۆکاری باشتی تیگه یشتن له م دۆخانه دا هه ولدانه بۆ ئه وه ی خۆت بخه یته هه مان هه لۆیست و له هه مان هه لۆیستیشدا هه ستی خۆت شیبکه یته وه.

شیوازه خراپه کانی به رزه فت کردنی ترس

ترسی راستین ترسی خه یالی

چه قه ستن و بیده سه لاتی. هه ستردن به بێ توانایی.

توقین. توقین.

توو په یی. توو په یی.

هه ستردن به گونا هه کردن.

هه ستردن به سه رشۆپی و شه رمه زاری و

سه رزه نشتر کردنی خه لکانی دیکه و تاوانبار کردنیان.

دیاریکردنی ترس و نمره‌کانی

له‌م به‌شهی خواره‌وه‌دا راهێنانێک هه‌یه که ده‌توانن پیا‌ده‌ی بکه‌ن. له‌م راهێنانه‌دا باس له‌هه‌ندێک رووداو و شت کراوه که ترس ده‌رووژێنن هه‌رچه‌نده به‌شیوه‌یه‌کی راسته‌وخۆ هه‌رپه‌شه له‌ ته‌ندروستی و سه‌لامه‌تیتان ناکه‌ن. ئه‌وانه دیاریی بکه‌ن که‌وا لێی ده‌ترسن.

راهێنان بۆ رزگار‌بوون له ترس

له چی ده‌ترسن؟

پله‌ی ترسی خۆتان له‌م شت و رووداوانه دیاری بکه‌ن، ده‌بێ (٠) سفر ئاماژه بێت به‌و شتانه‌ی که ناتانترسێنێت و ژماره (١٠) بۆ ئه‌و شتانه به‌کاربێنه که نۆر لێی ده‌ترسن و خۆتانی لێ به‌دوور ده‌گرن.

ئه‌گه‌ر ترس وه‌هاتان لێبکات خۆتان له‌ هه‌لۆیسته‌که به‌دوور بگرن، ئه‌وا ١٠ خالی دیکه بخه‌نه سه‌ر تیکر‌ای نمره‌کانی کۆتایی‌تان

سوار‌بوونی فرۆکه

تاریکی

شوێنه فراوانه‌کان

ناسینی خه‌لکانی نوێ

جال‌جاڵۆکه

گیانداره بچوکه‌کان

خوین

ماره‌کان

ئاوه‌کان

بالا‌پۆیه‌کان

هه‌له‌کردن

شوێنه ته‌نگه‌به‌ره‌کان

چوونه ژێر زه‌وی

به‌رزاییه‌کان

سواربوونی کهشتی و به له م سواربوونی ئوتومبیل
 ره شه بایه به هه وره تریشقه کان دێوه زمه کان
 له ده سندانى هاوپی و که سیکی نازیز له ده سندانى پاره و پوول
 وه ده ستهینانى که میك پاره کهوتنه بهر هیرشی تیرۆرستی
 وه دینه هاتنى ئامانجه کانتان گۆپان
 واده دیاریکراوه کانى جیبه جیبه کردنى په یوه ندی و وابه ستهیی
 ئه رکه کان ..

کارکردن و کارکرد له بهردهم جه ماوهر قیافه و دیمه نى خراپى دهره وه .
 هه لۆیسته کانى دیکه .

کۆی نمره کان

ترسى خه یالى به شتویه کی نه ریپی کار له ژيانمان ده کات. له به شه کانى داهاتوودا
 باس له ئامرازه کانى ده ریازبوون له م جوړه ترسه ده که یین. له کاتى وه دیهاتنى ئه م
 ئامانجه دا، ژيان خوشت ده بییت و هه سانه وه ی ده روونى و ره زامه ندیى باالى به سه ردا
 ده کیشیت.

دەروازەى سێهەم

وهدەستەينانى ترس و خۆلى رزگارکردنى

(هېچ شتێك بە قەد نەزانى و بێئاگایى ترس دروست ناکات)

جۆمان وولغانغ فون غوتى

ئێمە فێرى ترسى راستين نابین، بە لكو فێرى ترسى خەيالى دەبین و وەدەستیدەهێنین. لە بەرئەوە، دەتوانین خۆمان لە ترسى خەيالى دەريازیکەین. هەر کە مڕۆف لە دایکدەبێت توانای هەستکردن و ترسانى هەیه لە سى شت، ئەوانیش: کەوتن، بە جێهێشتنى لە لایەن خەلکان و دەنگى بەرز و کتوپڕ. تەنها ئەمانە هەستسۆزە رەمەکییهکانى مڕۆف کە منداڵ بەبێ ئەوەى بیران لێبکاتەو هەستیان پێدەکات، بە لām ئەمە مانای ئەوە نییه کە ئەم هەستسۆزانە نا لۆژیکین.

رەنگە منداڵ بەهۆى کەوتن و بە جێهێشتنى لە لایەن خەلکانى دیکەو گیانى خۆى لە دەست بدات. خەلکانى زۆر کەم هەن کەوا منداڵى خۆیان بیریتهو، چونکە کات یادەوهرییهکان لادەبات بە لām مڕۆف ئەو شتانه لە یاد ناکات کەوا لە ئەزموونه جۆراوجۆره کانییهو فێریان بوو. لە هەمبەر منداڵاندا، ترس هەستى زۆر ناخۆش و ئازارپەخشە. منداڵ ناتوانێت لە میانى بەکارهێنانى وشەکاندا گوزارشت لە خۆى بکات ژيانیشیان لە چوار دەورى ئەو هەستسۆزانەدا دەخولێتەو کە دەبنە هۆى کاردانەوێ رەمەکیانه. زراسک (منداڵى تازە لە دایکبوو) کاردانەوێهێکی خۆنەویستانهى هەیه ئەویش خۆههلواسین و پشتمهستنه بە خەلکانى دیکەو، ئەمەیش لە هەندێک کاتدا لە کەوتن دەیانپاریژێت. هەروەها منداڵان دەگرین، گریانیش دەنگێکە و ناتوانی پشتمهستنه بخێت. لە میانى گریانەو، منداڵان لە هاندانى گەوران بۆ وەلامدانەو و وەدیهێنانى هەزەکانیان بە شێوهیهکی خۆشهویستانهو پڕتاوهو سەرکەوتن

وه ده سنده هینن، به تایبەت بیستنی ئەم دەنگە ئەو ئەگەرەیان وه بیردینیتەوه که رهنگه خه‌لکانی دیکه به جیانی بهێتێن. ترسان له به جیهشتن هه‌ستیکه و به گشت تاکیکی که ووه لکاوه و هانیان ده‌دات به شیوه‌یه‌کی خێرا خۆیان لێ ده‌ریاز بکه‌ن.

ره‌شه‌بایه پر له هه‌وره‌ تریشقه‌کان یان هه‌رده‌نگیکی هاوشیوه توانای ترساندنی گشت که‌سیکیان هه‌یه جا ئەگەر که‌سانی پێگه‌یشتوو یانیش منداڵ بن. زۆریه‌ی جار کاردانه‌وه‌ی خۆنه‌ویستانه له‌م دۆخانه‌دا له ئێمه‌دا به‌دیار ده‌که‌ون و کاردانه‌وه‌که‌یش بریتییه له وێکهاتنه‌وه‌ی شانه‌کان و چوونی سه‌ر بۆ پێشه‌وه. دوا‌ی ئەم جووله‌ جه‌سته‌ییه، هه‌ستکردن به‌ تۆقین نامینیت. هه‌ندێک که‌سی پێگه‌یشتوو له هه‌وره‌ تریشقه‌ ده‌ترسن، به‌لام زۆریه‌مان له‌ دوا‌ی ته‌مه‌نی پێگه‌یشتن له‌ ده‌نگی به‌رز ناترسین.

ياساي شه شه مي ترس:

دوو جۆره ترسی ره مه کی به سه ر مړوډا زالده بن، نه وانیش: ترسان له که وتن و ترس له وهی نه وانی دیکه جیمانبهیلن. به لام ترسه کانی دیکه چەند هه ستوسۆزیکن که وا مړوډ به هۆی به کیک له م هۆکارانه ی خواره وه فیریان ده بیټ و وه ریانده گریټ:

- چاودیری کردنی له لایه ن خه لکانی دیکه وه.

- هیډمه کانی ژیان.

- دووباره بوونه وهی نه زموونی ترسینه ر.

- زانیاری په یدا کردن له سه ر ترس.

هر مهستیکی نارمه کی هه سترکردنیکی وه رگیراوه. نه گهر باوه پ به مه ناکه ن نه وه وه بیر خۆتان بهیننه وه که چۆن مندا لان فیری نه و یاسایانه ده که یه که وا سه لاهه تییان ده پاریزیت له و کاته ی به ریگه دا ده پۆن و له ئوتومبیل ناترسن. گه وره کان خۆیان له مه ترسییه کانی ئوتومبیل ده پاریزن به لام له و کاته دا لیی ناترسن که ئوتومبیله که وه ستاوه. له گه ل نه مه یشدا ئیمه زۆر خۆمان له ئوتومبیله خیراکان ده پاریزین، به تایبته له و کاته ی که ده زانین به هۆی نیو ته ن ئاسنه وه ده مرین، جا نه گهر ئوتومبیله که زۆر به خاویش به ریگه دا بپوات. ئوتومبیل به به راورد له گه ل جالجالۆکه و سواربوونی فرۆکه و مار ژماره یه کی زۆری خه لک له ناو بردوه. ئیمه چۆن لیکنده وه بۆ تیگه یشتنی نه قلانیی خۆمان ده که یه له هه مبه ر ئوتومبیله کان و مه ترسییه کانیا ن له کاتیگدا له کاتی چوونه نیو بالا پۆ و فرۆکه و شوینه فراوانه کان و نه وشتانه دوو چاری ترس ده بینه وه که رووبه پووی هه مان مه ترسیمان ناکه نه وه که وا ئوتومبیل دروستیده کات؟ نه مه په یوه ندیی به وشتانه وه هه یه که له سه ری راهاتووین و نه وانه ش که وا ده توانین به رزه فتی بکه یه ن، به لام نه مه به شیوه یه کی هه مه کی لیکنده وه بۆ مه سه له که ناکات.

ئێمه ههستکردن به ترس له شته زۆروژه وهنده کانی ژيانمان و به تايبه تيش زۆرتر له ترسانمان له به جيه پلران و کهوتنه وه وهرده گرین. جالجالۆکه بدهيته هه ر منداڵێک ههول دهدات بيخوات و له ترسان ناگریت. به لام نه و کاردانه وه یه ی که وا که سانی که و ره له پيش چاوی منداڵ له هه مبه ر ترسان له جالجالۆکه پيشانی دده دن ده بێته هوی نه وه ی منداڵه که فێری ترس بێت. منداڵان زۆر به وردی چاودێری گه و ران ده که ن و زۆر شتیان لی فێرده بن به یی نه وه ی فێر بکړین و پێیان بگوتریت.

وه ها خه یال بکه ن که له ده وروبه ریکی نامۆدان و نازانن چ شتێک مه ترسیداره و ناتوانن شته بیوه یه کان و مه ترسیداره کان له یه کتری جیا بکانه وه. ئه گه ر دانیشتیوانی نه و شوینه ببینن (ئه وانه ی که به باشی ده وروبه ره که ی خۆیان ده ناسن) که وا له شتێک ده ترسن، ئێوه ش وه ک ئه وان هه مان ترس وهرده گرین و وه ک ئه وان ده ترسن. نه وه ی بۆ ئه مه هانتان دهدات خه زنه کردنه به سه رکێشیکردن، هه ر ئه مه یشه له منداڵان رووده دات. منداڵان چاودێری گه و ران ده که ن و لاساییان ده که نه وه، چونکه منداڵان که سانی له خۆیان گه و ره تریان پی درککارتره له هه مبه ر جیهانی ئالۆز و شته کانی نیوی. ترس وهرده گرین و ره نگه ترسه که شمان هه ندیک کات به لگه و پاساوی خۆی هه بێت، به لام له هه ندیک کاتی دیکه دا هه ندیک ترس فێرده بین که هه یچ پاساویکی نییه و ته نها ترسی خه لکانی دیکه یه له هه ندیک شت که وامان لێده کات هه مان هه سستی ئه وان وهر بکړین.

چۆن مەزۆف ترسی خەيالى فيردهبييت (ومردهگرييت)؟

ئەمە بەچەند ريگەيەك دەبييت:

- چاودپيريكرىنى خەلكانى ديكە: منداڵ بەهۆى چاودپيريكرىنى دايباب و كەسانى گەورەى دەوروپەرى - كاتيك لە شتيك دەترسن - فيرى ترس دەبييت.

- هيدمەكانى ژيان: منداڵ بە ئەزموونىكى ناخۆش و خراپدا گوزەردەكات و واى ليدەكات بەهەمان گۆشەنيگا لە ئەزموونەكانى ديكەش بنواپيت، بۆنموونە: منداڵ دەچيپتە نەخۆشخانە و بەشيۆەيەكى خراپ رەفتارى لەگەڵدا دەكرييت و رەنگە دووچارى ئازاريكى زۆريش ببپتەو. ئەوسا، ئەو دەرهەنجامە وەدەستدينييت كە گشت نەخۆشخانە و دكتوريك جىگەى ترسن، ئەوسا لە دكتوران و نەخۆشخانان دەترسييت و ئەم هەستكرىنە تا ئەمەنى پيگەيشتنيش بەردەوام دەبييت. رەنگە مەزۆف ئەزموونە ناخۆشەكەى رابردووى لەبيريچيپتەو، بەلام ترسەكە ناسرپتەو. بەم شيۆەيە جۆرەكانى توقينى نەخۆشياوى بەهۆى يەك ئەزموونى ناخۆشى ئازار بەخشەو پەيدا دەبييت.

- دووبارەكرىنەوەى ئەزموونى ترسيئەر: رەنگە دووچارى زنجيرەيەك ئەزموونى خراپ و ناخۆش ببپنەو كە دەبنە هۆى ئەوەى ترسى خەيالييمان لە دەرووندا بچيئييت، بۆنموونە: رەنگە مەزۆف بەچەند ئەزموونيكدا گوزەريكات كەوا رق و تووپەيى دەروژيئن و ئاراستەى ئەو كەسانە دەكريئن كە دەسەلاتيكي پتريان هەيە، وەك رق و تووپەيى هەمبەر مامۇستايان. لەگەڵ گوزەركردنى كاتدا ترسان لەو كەسانە لەدەروونيدا گەشە دەكات كەوا دەسەلاتيان پترە، چونكە ئەو چەندان جار ئەزموونى تالى لەگەڵياندا

هەبوو. مەرج نییه ئێم ئێزموونانە تراژیدی بن، بەلام ئێوشتانە ی لەکاتی گوزەرکردنی پیایدا رووبەپووی دەبیتهوه بەسە بۆئەوێ ترس لە دەروونیدا گەشه پێدات.

- زانیاری پەیداکردن لەسەر ترس: کاتیکی خەلک باس لە مەترسی دەکەن و گۆییبستی دەبین، ئێو باوەرمان لەلا دروستدەبێت کە ترس بوونی هەیە. زۆریە جارێش هەوالەکان دەبنە هۆی ئێم ترسە، ئێم هەوالانە چەند راپۆرتیک لەبارە ی ئێزموونی ناخۆش و خراپی خەلکان پەخشەدەکەن، ئێمەیش دەبیته هۆی ئەوێ بترسین، لەبەرئەوێ خۆمان لە هەلۆیستە هاویشیوەکان بەدوور دەگرین چونکە نامانەوێ دووچاری هەمان نەهامەتی ببینەوێ. رەنگە زانیارییەکان ورد نەبن و دۆخەکانیش دەرھاوێشتەیی بن کە ئێمەیش گوزەرکردنمان بەم ئێزموونانە ناکاتە شتیکی حەتمی. بەلام ئێمە زۆریە کات باوەر بە مەسەلەکە دەهێتین و لەهەمبەر ئێم هەلومەرجانەدا دەتوقین، بۆنموونە: رەنگە چەند راپۆرتە هەوالێکی جۆراوجۆر هەبن کە باس لە مەترسییەکانی سەفەرکردن بۆ ئەفریقا دەکات. ئێم راپۆرتانە باس لە دووچاریبوونی خەلک دەکەنەوێ بە نەخۆشی و کەوتنە بەر هێرشێ ئێو ناوچانە. رەنگە ئێم بابەتانە وردەبن، بەلام ئێمە مانای ئەوێ نییه ئێمەش سەد دەر سەد دووچاری ئێم مەترسیانە دەبینەوێ. زۆر راپۆرتە هەوال هەن کە باس لە نەهامەتی و مەترسییەکان دەکەن، بەلام بەدەگمەن رێکدەکەوێت دواتر باسی ئەوێ بکەن کە مەترسییەکان نەمان. لەبەرئەوێ ئێمە ترسەکە وەر دەگرین، مەسەلەکەش بە بەخشینی ئێو زانیارییە نوێیانە راست ناکرێتەوێ کەوا دلایەتێمان دەکەنەوێ.

ترسی منداڵان

ئێمە لە سەردەمی منداڵییەوە فێردەبین ھەست بە ترس بکەین و لە دەرووبەرمانەو وەریدەگرین، ئەوسا جیھانی دەرووبەرمان دەبێتە شتیکی تۆقینەر، چونکە لە دۆخیکی وەھادا ناتوانین کۆنترۆڵی رەوتی رووداو و مەسەلەکان بکەین. دەبێ مەسەلە مەترسیدارەکان و بێ مەترسییەکان لەیەکتەری جیا بکەینەو، بۆ بەدبەختی لەم قۇناغەدا ھەلەییەکی زۆر دەکەین و دواتر لەبیرمان دەچێت ھەلەمان کردوو. لەبەرئەو، رەنگە ھەندێک ترس لە دەروونماندا ھەبن کە ھیچ پێویست نین، چونکە کاتیکی زۆر بەسەر فێربوون و وەرگرتنی ئەم ترسەدا تێپەڕیو. لەوانە یە ئەم ترسە لە رابردودا شتیکی بەجێ بووبێت چونکە لە منداڵیماندا زانیاریمان کەمتر بوو، بەلام ئەم ھەستمانە لەگەڵ تەمەن گەرەبوونی شیمان و بەپێی ئەزمونەکانمان وەک کەسانی گەرە ھەر ناگۆڕین. ئەو مەسەلانە چێن کە لەکاتی شیکردنەوێ ترسەکانی منداڵ ناماژەیان پێدەکرێت؟ چۆن فێری ترس دەبین و چۆن لێی رزگار دەبین؟

ترسەکانی قۇناغە جۆربە جۆرەکانی ژیاانی مروؤف

ھەندێک ترس ھەن لە قۇناغە جۆراوجۆرەکاندا لەگەڵ دەروونماندا گەشە دەکەن و لەنیوان پێنج تا شەش مانگ بەرزەفتمان دەکەن. منداڵان لە کەسانی غەوارە دەترسن و توانای ئەوێان ھەیە کەسانی ناسیاو و ئەو کەسانەش لەیەکتەری جیا بکەنەو کە نایانناسن و وەبیریان نایانەو. غەوارەکان مەترسیدارن، ئێستەش زۆریەکی کەسانی پێگەیشتنو باوەرپیان بەم شتە ھەیە و پێیانوایە ھەر کەسیکی غەوارە مروؤفیکی دوژمنکارە تا ئەو کاتە پێچەوانەکە دەسەلمیندرێت.

منداڵان لەتەمەنی ساوایدا بەدەست نیگەرانیی لەدەستدان و جیا بوونەو لە دایکیان دەنالێنن، ئەم ھەستەیش لەنیوان مانگی دوو و مانگی ھەشتەمی تەمەنیاندا

به سه رياندا ژالده بێت. ئه م دۆخه له لای ئه و مندا لانه توند تر ده بێت كه كه سێكی نزیك یان هاوپی و گیاندارێكی مالتیان له ده ستداوه و له ژیا نیاندا رووبه پووی رووداویكی ریشه یی وهك جیا بوونه وهی دایباب و مال گواستنه وه بوونه ته وه.

له نێوان ته مه نی ٢-٤ سالی دا مندا ل هه ولده دات له جیهانی ده وره یی تی بگات و خه یال له واقع جیا بکاته وه. رهنگه له تاریکی بترسن. رهنگه دایباب و كه سانی دیکه ی به رده وام ئه وه ی بۆ دوو پات بکه نه وه كه هه یچ درنده یه ك له ژێر پێخه فه كه یدا نییه و ده بی به رده وام له هه موو شه و یكدا ئه و قه وانه ی بۆ لی بده نه وه. كاتیك مندا ل ناتوانی ت خه یال و واقع له یه كتری جیا بکاته وه، لۆژیک په کی ده كه ویت. ئه وسا مندا له كه پێویستی به متمانه ی دایباب و چاره سه ریکی دیکه ی وهك ده مان چۆكه یه كه هه یه بۆ ئه وه ی دژی درنده كان به کاری به یتیت.

له قوناغی ٤-٦ سالی دا، مندا لان له وه ده تۆقن له دایباب و كه سانیان جیا بینه وه، بۆیه له چوونه قوتا بخانه ده ترسن. رهنگه ترس له تاریكیش له م قوناغه دا هه بێت، هه روه ها ترسان له بزبوونی ش هه یه. له نێوان ته مه نی ٦-١١ سالی دا ترسه كان تاییه تن به كه وتنه به ر ئازاری جهسته یی، ئه مه یش خۆی له تۆقین له پزیشکانی ددان و گشت پزیشکان به شیوه یه کی گشتی ده بینیت ته وه، هه روه ها له برووسكه و هه وره تریشه و دزه کانیش ده ترسن.

له دوا ی ته مه نی ١٢ سالی، ترسه كانی كۆمه لایه تی وهك ترسان له تاقی كرده وه و خویندنه وه ی وتار و ره تکرده وه له لایه ن خه لکانی دیکه و هه سته كرده به رووگیری كالتی ره گه زی به رانه به ده سته پیده كات.

يارمه تيدانی مندالان بۆر زگار بون له ترسه كان

ترسه كانى مندالان ريك وهك ترسه كانى گه وران توندوتیژن. سه رچاوه ی ترسه كانیشیان بهك شته. ههروهه مندالان له چه ند مه سه له یه كى تايهت به خۆیشیان ده ترسن. به هه مان ئه و شیوازانه ی كه وا گه وره كان ده توانن به هۆیانوه به سه ر ترسه كانیاندا زالبن، ده توانن به سه ر ترسى مندالانیشتا زالبن. هه ندیک جار خه لك پێیانوايه ترسه كانى مندالان نامۆ و بێجین (به پێی بیرکردنه وه ی گه وره كان)، ئه مه يش وایان لێده کات شیمانه ی ئه وه بکه ن كه ئه و ترسه ی مندالان رووبه پووی ده بنه وه كه مترو بێبايه ختر و بێبنه ماته ره. به لام بنه ما ی ترس چه مك و تیگه يشتنی تاكه له هه مبه ر ئه و شتانه ی لێی ده ترسیت، ئه م هه سته يش له سه ر بنه ما یه كى واقعی بونیاده نه راوه. له و كاته ش مه سه له كه خراپتر ده بێت كه گه وره كان گالته به ترسى بچو كه كان بکه ن، ئه و سا له سه ر مندالان پێویسته به ته نها ترسه كه یان به رزه فت بکه ن و به رگه ی گالته پێکردنیش بگرن. له هه ندیک كاتدا، مندالان شه رم ده كهن و ترسه كه ی خۆیان ده شارنه وه یانیش نایانه وئ خه لكانى دیکه نیگه ران بکه ن.

كاتیک ده تانه ویت یارمه تیی مندالیک بده ن كه به ده ست ترسه وه ده نالینیت، هه نگاوی به كه متان ئه وه یه مه سه له كه قبول بکه ن ريك به هه مان ئه و شیوه یه ی خۆی باسی ده كات. رهنگه وه ها خه یال بکه ن كه ئه و شته ی مندال لێی ده ترسیت بێجی و دووره له واقع، به لام له سه رتان پێویسته به جوانی گوئی بۆ رادییرین. كاتیک به مكوپوونه وه بایه خ به ترسه كانی ده دن، منداله كه هه سته ی پێده كات و هانی ده دات گوزارشت له خۆی بكات.

به لام هه نگاوی دووه م بریتییه له به خشینى ئه و زانیارییه ی كه وا مندال پێویستی پێیان هه یه، به مه رجیک ئه م مه سه له یه له گه ل ته مه نیدا بگونجیت و ئامانجیش لێی یارمه تیدانی بیت بۆ هه لسه نگاندى ترسه كه ی. با زانیارییه كان وردبن و هه لمه ده ن ئه و

باوه‌په‌ی له‌لا دروست بکه‌ن که ترسه‌که‌ی له‌بیر بکات. ره‌نگه زانیارییه‌کان به‌کسه‌ر نه‌توانن یارمه‌تی مندالّ بده‌ن به‌سه‌ر ترسه‌کانیدا زالبیّت. زۆربه‌ی جار ئه‌و که‌سه‌ی زانیاری به‌مندالّ ده‌به‌خشیت له‌وشتانه‌ گرنگ‌تره که ده‌یبه‌خشیت. مندالّ پێویستی به‌وه هه‌یه متمانه‌تان پێبکات و پشتتان پێ ببه‌ستیت و هه‌رچه‌نده ئه‌مه پتر که‌شه بکات، زانیارییه‌کان به‌ راست ده‌زانیت و کاریان پێده‌کات.

کچه‌که‌م ته‌مه‌نی پێنج سالّ بوو، جارێک به‌تووپه‌یی هاته لام و ئه‌م پرسیاره‌ی لیمکرد: (ئایا بۆ ئه‌وه‌ی که‌شه بکه‌م ده‌بێ ئیسقانه‌کانم بشکینم؟ نامه‌وی ئه‌مه بکه‌م چونکه زۆر ئازاریه‌خشه).

ویستم باوه‌په‌ی پێبه‌ینم که ئه‌مه راست نییه و پرسیارم له سه‌رچاوه‌ی زانیارییه‌که کرد. ئه‌ویش پێمیگوت زۆربه‌ی ئه‌و که‌سه پێگه‌یش‌توانه‌ی ده‌یان‌ناسم به‌رده‌وام ده‌لێن له‌کاتی که‌شه‌کردنیاندا دووچاری شکانی ئیسقانیان بوونه‌ته‌وه. له‌به‌رئه‌وه، کچه‌که‌م ئه‌و ده‌ره‌نجامه‌ی وه‌ده‌سته‌ینابوو بۆئه‌وه‌ی که‌شه‌بکات هه‌رده‌بێ ئیسقانه‌کانی بشکینیت. بۆم روونکرده‌وه که ئه‌م زانیارییه ورد نییه، چونکه هه‌موو که‌سێک له‌کاتی که‌شه‌کردنیاندا ئیسقانیان نه‌شکاوه. له‌ رۆژی دواتردا، به‌دوای ئه‌و هاو‌پێانه‌مدا که‌پام که‌وا هه‌رگیز ئیسقانی جه‌سته‌یان نه‌شکاوه، ئه‌مه‌یش کچه‌که‌می دلتیاکرده‌وه. ئه‌و له‌ هه‌لێنجانێکی نا ورد ترسابوو که له‌سه‌ر بنه‌مای که‌میی زانیاری بونیاد نرابوو. جا ئه‌گه‌ر گوزارشتی له‌ ترسه‌که‌ی خۆی نه‌کردبایه، دلتیام به‌ر له‌وه‌ی بگاته ته‌مه‌نی نه‌وجه‌وانی هه‌ولێ ده‌دا ئیسقانیکی خۆی بشکینیت.

هه‌نگاوی سییه‌می یارمه‌تیدانی مندالّ خۆی له‌ به‌رزه‌فکردنی ترسدا ده‌بینیته‌وه به‌ رێگه‌ تایبه‌ته‌که‌ی خۆی. ئێمه ده‌زانین به‌رزه‌فکردن کارکردی ترس که‌م ده‌کاته‌وه. بۆئه‌وه‌ی به‌سه‌ر ترسی مندالّدا زالبین، به‌تایبه‌تیش ئه‌و ترسه‌ی که له‌چاوی مندالّ‌که‌دا به‌ لۆژیکی هه‌ژمار کراوه، ده‌بێ چاره‌سه‌ریکی کارای ئه‌وتۆی پێشکه‌ش بکه‌ن که ده‌رفه‌تی به‌رزه‌فکردنی ترسه‌که‌یان بۆ بپه‌خشینیت به‌شیوه‌یه‌ک له‌گه‌ڵ تیگه‌یشتنیان له‌م هه‌سته بگونجیت.

راهینان له سهەر خۆرزگارکردن له ترس

یارمهتیدانی ئه و منداڵانهی ده ترسن

۱. ههولبدهن منداڵ به شیوازی تایبهتی خۆی به سهەر ترسدا زالبیت.
۲. ئه و زانیاریانهی پیشکesh بکه ن که پتویستییهتی و له گهڵ ته مه نیدا ده گونجیت.
۳. بیرۆکهی ترسی منداڵ قبول بکه ن و وای لیتنه که ن له هه مبه ر ئه و هه سته دا هه ست به داخ و په شیمانی و هه سه رته بکات.
۴. به دوای چاره سه ریکدا بگه رێن که له گهڵ هه ز و جیهانه تایبه ته که ی بگونجیت.

ئه و شریخانهی به دیواره وه شۆرپوونه ته وه

رێگه یه کی دیکه بۆ یارمه تیدانی منداڵ هه یه بۆ ئه وه ی به سهەر ترسه که ی خۆیدا زالبیت. له ته مه نی هه و ته سالتیدا که که م شه وانه گرفتاری دیوه زمه ده بوو، دیوه زمه کانیش تایبه ت بوون به درنده کان و هه ولدانیان بۆ گرتنی که که م له نیو هۆل و شوینه چۆله پێچاوپێچه کاند. له نیوه شه ودا له خه و راده په پی و ترس به سه ریدا زالدیه بو. نه شیده توانی دووباره بخه ویتته وه. ئه م رووداوه له هه فته یه کدا به لای که مه وه دوو جار دووباره ده بوویه وه. ئه مه یش وه های کردبوو له خه و تن بترسیت، چونکه له وه ده ترسا بخه ویت و دوو چاری دیوه زمه که ببیتته وه.

ده متوانی به چه ندين شیوه لیکدانه وه بۆ مه سه له که بکه م. ده متوانی باوه پ به خۆم به ینم که ماوه یه که و راده بوو. به لام ئه و ماوه یه هه راسه نکاربوو و که که م پتویستی به یارمه تی هه بوو. وه ک باوه منداڵ باوه پ به پاساوه یتانه وه و به لیتنی ناینده یه کی باشترا نه یتن. هه روه ها ئه م لیکدانه وانه بۆ ئاسانه کردنه وه ی مه سه له که سه رکه و تن وه ده ستناهییت و ناییتته هۆی ئه وه ی به رگه ی بگرن. منداڵان له گه و ران

پتر به ئیسته کاریگر ده بن. هر ههولدانیک بۆ هاندانی منداڵ له پیناو زالبوون به سههر دۆخه کهیدا له زۆربهی کاته کاندای شکست دینی، زۆربهی جاریش نه مه له گهڵ کهسانی گهوره شدا شکست دینیت.

له وه رزی هاوینی ئه و سالهدا، له میرنشین به کگرتووه کانی ئه مریکا بووم و رووم له ئه ریزونا کرد. له وی زۆر بیرم له کچه کهم کرده وه و هه ندی شریتم بۆ کپی که له سههر پێخه فه کهیدا به دیواردا شوێرده بوونه وه . ئه م شریتانه ره نگاوه نگ بوون و هه ندیکیشیان له قوماش و پێست و تووک دروستکرا بوون. ئه م شریتانه بهر له خه و تن له سههر پێخه فدا هه لده واسران، مه به ستیش لێی باوه ره ینان بوو به منداڵ که ده توانیت گشت ئه و خه ونانه هه لبگریته وه که له کاتی خه و تندا پێی کاریگر ده بیست و شریته کانی ش دێوه زمه کان به ند ده که ن و نایه ل مندا له که به ده ستیانه وه نازار بچیزیت. له به یانیدا مندا له که شریته کانی راده وه شانند بۆ ئه وه ی له و دێوه زمانه رزگار بیست که پێیانه وه لکا ون، وه هایشم تیکه یان دبوو که خه ونه ناخۆشه کانی ش له گه ل تیشکی خۆر شیده بنه وه .

کچه کهم به دیارییه که زۆر دلی خۆشبوو، به لام به ته وای باوه پی به سوود و کاراییه که ی نه کرد. ئه وه م بۆ رافه کرد که من خۆم به کاری ده هیتم و زۆرم سوود له شریته کان وه رگرتووه و له ده ست دێوه زمه کان ده ربازیان کردووم و بۆ گشت ئه و که سانه ش به سووده که و به کاریان ده هیتم. ئه وه م پێگوت که ئیمه به گشتی له سروشتی خه ونه کان و سه رچاوه کانیان ناگه ی و هه ولدان بۆ به کاره یانی شریته کانی ش زیانبه خش نییه و زۆریش به سووده . گه رچی کچه کهم ته مه نی هه و ت سال بوو، به لام له گه ل ئه وه شدا کچیکێ کرداری بوو، له بهر ئه وه هه ولێ دها پشت به شریته کان به به ستیت. ئه و باوه پی به من و هه زی یارمه تیدانم هه بوو. دیارییه که گرنگی و

کاراییه که ی سه لماند و گشت به یانییه که بۆ ده ریازیوون له دێوه زمه کان شریته کانی راده وه شاند، ئه مه ییش ببوو سه روتیک که به یه که وه ئه نجاممان ده دا.

ماوه ماوه دوو چاری دێوه زمه ده ببویه وه، له به رنه وه ماوه ماوه شوینی شریته کانمان له سه ر پێخه فه که ده گۆپی، دوا ی مانگیک که که م به ته وای له دێوه زمه ده ریازیوو، دواتر له ماوه ی شه ش مانگدا و پێش ئه وه ی که که م له پشت به ستن به شریته کان بوه ستی هه موویانم کۆ کرده وه. من بانگه شه ی ئه وه ناکه م که ئه و شریتانه له راستیدا کاران، به لام بۆ که که م لۆژیکیتر بوو، به تایبه ت ئه و ده رفه ته ی بۆ ره خساندبوو ترسه که ی به رزه فته بکات.

ئه و سه رووتانه ی ئامانجیان دلتاییه کردنه وه یه ئامرازی کاران که ده کری له گه ل مندا لدا به کاریه تندرین. جیهانی ئه وان زۆر خۆش و سه رنجرا کیشه، به لام هه ندیک جار زۆر ترسینه ریشه. چونکه زانیاری ناته و او تریان هه یه و کۆنترۆلیان له ه ی گه و ران که مته. زۆریه ی ئه و ستراتیزانه ی که له م کتیه دا پێشنیازمان کردوون، کارایی خۆیان له هه مبه ر مندا لی بچوک و گه و ره دا سه لماندوه.

به رده وای ترسه کان له دوا ی قوئاغی مندا لیشدا

هه ندیک ترس هه ن له قوئاغی پێگه یشتنیشدا کار له مرقۆ ده که ن به لام بناغه که یان نه ماوه و سه رچاوه که یان وشکی کردوه. یه کیک له توێژینه وه کان له شیکاگو ئه وه ی به دیار خستوه که فیڕخو ازانی فیڕگه کان به زۆری له شیر و پلنگ و مار ده ترسن. له ویلایه ته کانی یه کگرتو دا توێژینه وه کان هه مان راستیان دووپا تکر دووه ته وه. به لام ئه و راپرسیانه ی که تایبه تن به که سانی پێگه یشتوو، ئاماژه به ترسی گه و ران ده که ن له پزیشکانی ددان و مار و جالجالۆکه و وتاردان له به رده م خه لکانیکی زۆر و سه فه رکردن به فیڕۆکه.

باوترین جۆری ترسه‌کان ترسانه‌ له برووسکه و هه‌وره‌تریشقه و خوین و به‌رزاییه‌کان و تاریکی و شوینه ته‌نگه‌کان و گالته‌پێکردن له‌لایه‌ن خه‌لکانی دیکه‌وه . هه‌وره‌تریشقه وه‌ك هه‌ر ده‌نگێکی دیکه‌ کتوپره . له‌کاتی هه‌وره‌تریشقه‌دا جه‌سته‌مان به‌شیوه‌یه‌کی خۆنه‌ویستانه و خۆکارانه له‌میانی چوونه‌وه‌ نیو یه‌کی شانه‌کانه‌وه ده‌جولیت . هه‌وره‌تریشقه ده‌بیته هۆی گریانێ منداڵ و ترسانێ که‌سانی که‌وره . له‌گه‌ڵ هه‌وره‌تریشقه‌دا برووسك دیت و ئه‌گه‌ر بێت و خۆپاریزی و رۆشوینی پێویست له هه‌مبه‌ریدا گیراییته به‌ر مه‌ترسیدار نییه .

نۆریه‌ی که‌سان و به‌تایه‌ت ئافره‌تان له‌کاتی بینینی خۆیندا له‌هۆش ده‌چن . له‌هۆشچوون کاردانه‌وه‌یه‌که که ناتوانین به‌ لۆژیکیی دابنێین ئه‌گه‌ر بێت و خۆینه‌که می ئیمه نه‌بێت، چونکه ئه‌مه نیشانه‌ی دابه‌زینی فشاری خوین و لاوازی جه‌سته‌یه . فشاری خوینی ئافره‌تان له‌می پیاوان نزمتره ، له‌به‌رئوه دابه‌زینی زیاتری فشاره‌که ده‌بیته هۆی له‌هۆشچوونیان .

خه‌لکانێکی نۆر له ته‌نیا یی نیو تاریکی ده‌ترسن ، ئه‌گه‌ر بێت ئه‌و که‌سانه له تاریکیدا که‌سیکیان له‌گه‌ڵدا بێت به‌هه‌مان شیوه ناترسن، ئه‌مه‌یش په‌یوه‌ندی به ترسی منداڵ هه‌یه له‌وه‌ی خه‌لکانی دیکه به‌جێ به‌یڵن .

ترسان له شوینه به‌رزه‌کان په‌یوه‌ندی به ترسان له که‌وتن هه‌یه ، ئه‌مه‌یش زه‌قترین و باوترین ترسه که منداڵ هه‌ستی پێده‌کات .

ترسان له گالته و لاقرتیی خه‌لکی په‌یوه‌ندی به به‌جیه‌یشتنی که‌سانی ئازیزه‌وه هه‌یه . ئیمه هه‌ز ده‌که‌ین په‌سندبوونی خۆمان له‌لایه‌ن خه‌لکانی دیکه‌وه وه‌ده‌سته‌بھێنین و پێویستمان به په‌یوه‌ندی پته‌وه‌یه . کاتی‌ك ده‌بینین خه‌لکان ته‌ماشامان ده‌که‌ن و هه‌ولده‌ده‌ن حوکمان به‌سه‌ردا بدن، ئه‌وا وامان لێده‌کات هه‌ست بکه‌ین له‌لایه‌ن خه‌لکه‌وه ره‌تده‌کرێنه‌وه .

کەسانی پێگە یشتوو لەبەر دوو هۆ ئەم ترسانە تێدەپەرێن، یەكەم: سالاھەکانی ئەمەن و ئەزموون وەها لە مۆفەدە کات لەگەڵ زۆریەکی هەلومەرجەکان رابیت و وەهای لێدە کات بۆ رووبەرووبوونە وەکی هەر شتێک هەست بە ئامادەگی بکات. هەرچەندە زیاتر لەگەڵ هەلومەرجێک رابیت، زیاتر ترسمان لێی دەشکێت، دووهم: ئێمە وەك کەسی پێگە یشتوو بۆ زالبوون بەسەر دەرووبەرمان هەست بە توانایەکی زۆتر دەکەین و وەك مندال هەست بە دەستە پاچەیی و بێدەسەلاتی ناکەین.

زۆر بەجێیە زیاتر لە ئوتومبیل و چەق و ئامێرە کارەباییەکانی نزیک حەوزی گەرمای و ئامێرە تیزەکان بترسین و کەمترین لە مار و جالالۆکە بترسین گەرچی بەردەوام ئێمەیان ترساندوو. ئوتومبیلەکان سەدان هەزار خەڵک دەکوژن، جا ئەگەر شوفێر بن یانیش نەفەر و پیادە. رووداوێکی هاتووچوو زۆر بەربلاون بەلام ئەمە مەترسییەکی کەم ناکاتەو. ئێمە زۆر خۆمان لەو رووداوانە دەپاریزین و ترسانیش لەو رووداوانە لە ترسان لە گیانداران جیاوازه. زۆریەکی کەس بەهۆی ئەو گیاندارانەو نامرن، لەبەرئەو هێچ پێویست ناکات بەم شتووە لێیان بترسین.

مەبەستم ئەو نێیە بۆ ئەم ترسی نوێ دەخەینە سەر ترسە کۆنەکانمان، بەلام ئەوێ روونە ئەوێ کە زۆریەکی ئەو شتانە پێشتر دەیانترساندین ئێستە لۆژیکێ نین، لەبەرئەو پێویستە لەبیرمان بکەین.

کاتیکی زۆر بەسەر ترسە نوێیەکاندا تێنەپەرپوێ تا لە دەروونماندا رەگ دابکوتیت. هەزاران کەس بەهۆی رووداوێکی وەك کەوتن لەسەر پەژەکان و چەکۆش بە پەنجەدا کێشان دووچاری ئێشو ئازار و رووداوی ناخۆش دەبنەو. رۆژانە خەڵک بەهۆی جگەرە کێشان و نەخۆشییەکانی شێرپەنجە و دلەو دەمرن. کەسانی جگەرە کێش ئازاری خۆیان دەدەن و جگە لەهەلمژینی دوو کەلی جگەرەکانیشیان ناتوانن هێچیان لەبەرانبەر دا بکەین.

ئیمه له و مه سه لانه ناترسین که ده توانین به سه ریاندا زالبین و به رزه فتیان بکهین. کاتیك هه ست ده کهین ده توانین به رزه فتیان بکهین، ده توانین به رگه ی مه ترسییه کانیاں بگرین. خه لکانیکی زۆر ده شله ژین کاتیك که سیکی دیکه ئوتومبیل ده هاژوات، به لام کاتیك خودی نه و که سه ترساوانه ئوتومبیل ده هاژۆن خویان زیاتر ده خه نه نیو سه رکیشی و مه ترسییه وه چونکه هه ست ده کهن ده توانن دۆخه که به رزه فت بکهن.

ترسی خۆش

ئایا دەکرێت ترس خۆشبیت؟ بەڵێ، چونکە هەستکردن بە ترس هاوتا و هاوشتووی گۆپوتاوە. ئەمەیش لەو کاتەدا یە کە بزانی مەترسییەکی راستەقینە نییە، دەتوانین چیژ لە ترس وەر بگیرین.

کاتیەک مەژۆ هەست بە ترس دەکات زیاتر هەست بە ژیان دەکات، ئەمەیش لە ئەنجامی گۆڕبوونی ماسوولەکەکان و پتربوونی لێدانی دل و هەستیاریی جەستەیییدا بە دیاردە کەوێت. گشت شتێک روونتر دەبێتەوە چونکە هەستە وەرەکان لە گشت ئەزمونەکانی هەستیدا وردتر دەبن و وردتر کارەکانی خۆیان دەکەن.

یەکیەک لەو یاریانەی کە دایاب رێگە بە منداڵانیان دەدەن ئەنجامی بدەن، خۆشاردنەوەیە. دایابان خۆیان دەشارنەوە و دواتر منداڵە کە غافلگیر دەکەن. منداڵان حەزێان لەم یاریە هەیە، چونکە ئەوان دەزانن تەنھا گەمە یە کە. ئەوسا تا ئەو کاتەی دایابە کە بە دیاردە کەوێت ترسە کە زۆر بە چیژ و خۆش دەبێت. ئەگەر یەکیکیان بۆ ماوە یەکی زۆر خۆی شار دەوێ منداڵە کە دەترسێت و لە پڕمە ی گریان دەدات.

لەگەڵ گۆزە رکردنی کاتدا بە چەندین رێگە ی جۆراوجۆر و ئالۆزتر دەست بە ئەنجامدانی ئەم گەمە یە دەکەین، ئەم یاریانە تا رادە یە کە چیژ بە خۆش و خۆشە چونکە وامان لێ دەکەن چیژ لە ترس وەر بگیرین و سەلامە تی خۆشمان بپاریزین. ئەوسا، بە دوای ئەوە دا دەگەرێن هەست بە ترس بکەین و دانیاش بێن لەوە ی کە هێچمان بە سەر نایەت. خەڵکانێکی زۆر حەز دەکەن ئەم جۆرە هەستیان هەبێت، چونکە وایان لێ دەکات هەست بە چیژی ژیان بکەن.

سەردانیکی شار ی یارییە کان بکەن و گەمە ترسێنەرە کان ئەنجام بدەن. کە سێک جاپس نابێت ئەگەر هاتوو یەکیەک لە گەمە کان تا ئاستێکی زۆر ترسێنەر بوو. ئەگەر

سەردانیکی شاری یاری دیزنی لاند و دیزنی وورلد بکهن، هه‌موو ئه‌و شتانه‌ی تێدا ده‌بیننه‌وه که منداڵ و گه‌وره‌ش هه‌زیان لێده‌که‌ن. هه‌ندیک گه‌مه‌ی وه‌ک مالتی پر له‌تارمایی و جنۆکه و مار و جالجالۆکه و ده‌نگی کتوپریان تیا‌دایه‌. جگه‌ له‌و یاریانه‌ی که ده‌نگی نامۆ و ترسێنه‌ریان هه‌یه‌. گشت ئه‌م مه‌سه‌لانه‌ له‌کاته‌ ئاساییه‌کاندا ده‌مانترسێنن، به‌لام له‌پێناو هه‌لاتن له‌ ژیان و چێژ وه‌رگرتن له‌ ترسی منداڵانی و بێ مه‌ترسی روو له‌ شاری یارییه‌کان ده‌که‌ین.

ياساي جهوتهمي ترس

له وانه يه له يه كۆك له م دۆخانه ي خواره وه دا ترس خۆشى و چيژيكي تيا دا بيت:

- نه گهر هه ستمانكرد كه هه لويسته كه بى مه ترسييه.
- نه گهر دلنيا بين له وهى كه هيچ مه ترسييه كى راستين نيبه.
- نه گهر بزائين هه لويسته كه دواى ماوه يه كى دياريكراو كوتايى ديت.

گه مهي ماري (افغوانيه)

بیر له گه مهي افغوانيه بکه نه وه. بهرپرسانى شويته كانى خوش رابواردن سالانه هه ول ددهن نويترين گه مه كانى ماري و ترسيته رترینيان بدۆزنه وه. ديزينه كان به شيوه يه ك ليكۆلینه وه يان له سهرده كریت كه له گه ل به رترین پله ي بهرگه گرتنى جهسته دا بگونجیت. كۆمپانياكان له نيوان خوياندا بق دابينكردى باشتري و به چيژترین گه مه له كيپر كيدان. تيبه كانى نه ندازه يى كاتيكي زۆر له ديزاينكردى گه مه مارييه كاندا به سهردهبه ن، نه م ماوه يه ش له و ماوه يه زۆرتره كه له ديزاينى هه ورپره كاندا به سهري ده به ن.

خه لك سوارى وروژينه رترین گه مهي ماري ده بن. نويترينى نه و جۆره ياريانه له لوس نه نجلۆس و كاليقورنيا دا هه ن و به رزاييه كه يان ۱۹۰ پييه و به زۆرترين خيړايى ۲۱۵ پى داده به زن. خيړايى نه و ياريانه ۷۶ ميله له كاتزميژيكا و مه وداى نيو ميليش دريژيووه ته وه. نه فهره كان له نيو كابينه ي وه ها داده نيشن كه هه ر يه كه يان به ره و پيشه وه و به ره و دواوه به ده وري خوياندا ده خولینه وه.

له كاتى سواربوونى نه و ياريه ماريانه دا چى رووده ات؟ گه مه كه ده رده په پريت و به ره و پيشه وه ده جوليت و دواتريش به شيوه يه كى ستوونى به رز ده بيته وه تا ده گاته به رزايى ۱۹۰ پى. نه وسا ده توانن نه و شويته ببينن كه لييه وه ده ره پيون به بى نه وهى

بزانن بۆ کوی ده چن (رهنگه وه ها باشت بێت). دواي ئه مه کابینه که به شیوه یه کی ستوونی داده به زیت و له هه مان کاتیشدا له هه وادا خۆی ده چه رخینی. کابینه که به خیرایی ۷۶ میل له کاتژمێرێکدا نزیکه ی ۲۱۵ پی داده به زیت. ئه وسا دیسانه وه کابینه که له هه وادا وه رده چه رخیت. ئه مه چه ندان جار دووباره ده بیته وه تا کابینه که ده وه ستیت و ئیوه ش هه ست به به رزترین ورژان ده که ن.

له کاتی خۆینده وه ی وه سفی تایبه ت به م جوړه که مه یه دوو کاردانه وه دروستده بن. رهنگه هه ز بکه ن سواری که مه که بن، یانیش له وانه یه پیتان وابیت ئه مه کاریکی شیتانه یه و هه رگیز نایکه ن.

ترسه که پیش سواریوونی که مه که سه ره له دات (به تایبه ت ئه که ر پیشتر سوار نه بوین). له کاتی چاوه پیکردنتان، گوئیستی قیژه ی نه فه ره کان ده بن و گویش بۆ چه ندان کاردانه وه ی دیکه راده دین. تازه ناتوانن دابه زن و پاشه کشه بکه ن، چونکه رهنگه هاوپیانتان به ترسنوکتان بزانن و ئه ندامانی خانه واده که شت گالته ت پیکه ن. که سانیکی بچووکت و که ورده تر و لاوازتر و قه له وتر وه ک ئیوه سواری یاریه که بوون و که سیان ناترسن. بۆیه تۆ ناتوانیت پاشکه ز بیته وه. له کاتی که مه که دا هه ست به ورژان ده که ن و ئه که ری بیرکردنه وه نییه له کاری مه ترسیدار. دواي کوتایی هاتنی که مه ورژینه ره که ش، هه ستیکی زۆر باش و خوشتان ده بیته. هیشتا هه ر زیندوون. گشت که سیك هه ولئ ئه مه ده دن. هه ستیکی سه رسوپهینه ره. ئه وسا، هه ز ده که ن جاریکی دیکه سواری که مه که بینه وه.

ئه وشته ی وا له م ترسه ده کات بیته شتیکی په سند باوه پتانه به وه ی که به سه لامه تی ده مینه وه. هه زده که ن بترسن و سه لامه تییه که ی خوشتان بیاریزن. کاتیکیش هه لویست و دۆخه که له به ر کۆنترۆلی ئیوه دا نییه، هه زده که ن دلنیایی له وه پهیدا بکه ن که وا که سیکی دیکه به رزه فته کردوه، که سه که ش جیگه ی متمانه

پێکردنه. ههچ كهسێك سواری نهو یاریه ماریانه نابێت دواى نهوهی گوێی له ههوالی نهو كهسانه بێت كه له سهركه مهكه دا گیانیان له دهستداوه. زۆربهی جار ژماره ی كهسانی سهردانیکه ری شاره کانی یاری كه م ده بێته وه نه گهر بزانی كه سێك له سهركه مه ماریه كاندا نازاری چه شتووه یان گیانی له دهستداوه.

فیلمه تۆقینه رهکان

فیلمه تۆقینه رهکان هه مان کاریگه رییان له سه ر مۆڤ هه یه. بینه ر راده کیشن و وه های لیده که ن هه ست به گشت نه و شتانه بکات که پالنه وانی فیلمه که هه ستی پیده کات. دواى نه مه، شتیکی کتوپر رووده دات و ده ترسن. له فیلمیکدا پیاوێک له دیمه نیکدا به دیارده که ویت و ده یه وێ یارمه تی مندالێک بدات که وا که وتوووه ته نێو ته نگانه وه. واپیده چیت پیاوه که پالنه وان بیت و بینه ر وه ها مه زهنده ده کات که مۆڤیکی بی مه ترسییه. دواى نه مه، پیاوه که خۆی هه لده دات و هه نده ی نامینیت به ته وره که ی منداله که بکاته دوو پارچه. دیمه نه که راستین نییه به لام بینه ران ده ترسینیت.

له زۆریه ی نه م جوړه فیلمانه دا، مۆسیقایه کی به رز له گه ل گشت رووداوه کتوپره کان و ترسینه رهکان دیت. نه مه ترسه که پتر ده کات و واده کات بینه ران هه لبله رزن. هه روه ها نه م فیلمانه شیوازی وینه گرتنیکیان تیا دا به کارهاتوووه که وه ها له بینه ران ده کات هه ست بکه ن زۆر له رووداوه کان نزیکن. نه م دیمه نانه ش به شیوه یه که دروستده کرین که بینه ر ده گه پیتوه ژیا نی مندالیی خۆی به تاییه ت کاتی هه ستی به نزیکیی مه ترسییه کان کردوه.

نه و ترسه ی بینه ران له بینینی نه م فیلمانه دا هه ستی پیده که ن، هه ستیکی چیریه خش و خوشه چونکه ته نها فیلمیکه و به زۆری به مردنی درنده که کۆتایی دیت. وه که نه و دیوه زمه یه یه که له کاتی بیدار بوونه وه ماندا نامینیت. به شیوه یه کی جهسته یی حه ز به گرژی ده که یه جا نه گه ر هه سته که خوشیش نه بیت. له کاتی کۆتاییه اتنی فیلمه که هه ستیکی خوش بالمان به سه ردا ده کیشیت.

له کاتی سوار بوونی نه و جوړه یاریانه و بینینی نه م جوړه فیلمانه دا ده ترسین. ده زانین که هه موو شتی که له جیگه ی خۆیه تی و هیچ گرفتیک نییه. هه ر ترسیک بنه ما و سه رچاوه که ی هه ستردنه به لیلی و نه زانراوی، جا هه رچه نده زیاتر له وه دلنیا بووین که جله وی هه لومه رچه کان له ده ستی خۆماندا یه، زیاتر چیر له ترسان وه رده گرین

دەريازېوون له ترس

كاتېك مړۆڤ له ترسى خەيالى دەرياز بېت، ئەوا له ترس رزگار دەبېت.

وەك له بەشەكانى رابردووى ئەم كەتیبەدا چەندان جار باسكراوه، ئیمە بەهۆى دووبارەکردنەوهى ئەزموونە ناخۆشەكان و ئەو زانیارانەوه فێرى ترس دەبین كە گویمان لێیان دەبېت. هیچ كەسێك هەستى ترس لەبەر ناكات. چى وامان لێدەكات ترسمان بېرېتتەوه؟

بەپێى رێبازى بەرنامەپێژى هزرى بۆ ئەزموونەكانى هەستى، ترسەكان بەهۆى ئەزموونەكانى رابردوو و ئەو وردەكارییە هەستییانەوه بۆمان دەگەرێنەوه كە سەرلەنوێ لە ئێستەدا تاقیبان دەكەینەوه، رەنگە ئەو وردەكارییانە گوێبىستى یان چاوى یانیش هەستەوهرى بن. ئەم مەسەلەنە دەبنە هۆى كاردانەوه و دۆخێكى دیاریكراوى وەك ترس. ئەم مەسەلەنە چواردەورمان دەتەنن و چەند هۆكارێكن دەبنە هۆى كاردانەوهى وەها كە هیچ بنەمايەكى ئەقلانیان نییه.

ترس خووخدەیه

وردەكارییە هەستییەكان خووخدەكان دروستدەكەن. وەك خووخدەیهك بێر له ترس بکەنەوه كە دەتوانن لێى دەرياز بن. هەر شتێك له رابردوودا وەدەستمان هێنا بېت و فێرى بووبین له ئێستەدا بەبێ بێرکردنەوهى پیشووەختە ئەنجامى بدەین، بە خووخدە دادەنرێت، ترسیش جۆریكە لەو خۆوانە. دەتوانین لە هەموو شتێك بترسین (وانا لەهەمبەر گشت شتێكدا هەست بە ترس بكەین)، لەكاتى تاقیکردنەوهى ئەو وردەكارییانەى كە له رابردوودا ئیمەیان ترساندوو، ترسمان وەبەر دێتەوه، بۆنموونە: فېۆكە و كەسانى بەهێز و بالاڤۆیهكان و جالجالۆكەكان ئەو شتانەن كە دەمانترسێنن ئەگەر بېت و له رابردوودا بەهۆى ئەزموونێكى تۆقێنەرەوه لێى ترسابین. لە منداڵیدا

له ههر يهكێك له م شتانه ترساوین. ئه گەر له رابردوودا بووبنه هۆی ترساندمان ئه و
نیشانهی ئه و هیه ئه و ههسته مان وه دهسته ئه ناوه. ئه و سا کاردانه وه مان له هه مبه ریدا
ده بێته شتیکی خۆنه و یست.

حه سانه وه ی ده روونی به نده به درک کردن به شته ورده هه سته یه کانه وه و
هه لێژاردنی ئه و شتانه ی که ده مانه و ی لێیان بترسین و ئه وانه ش که ده مانه و ی له یادیان
بکه ی.

درک کردن به و ورده کارییه هه سته یه که ده بنه هۆی ترس

ده بی درک به و ورده کارییه وردانه بکه ن که ده بنه هۆی ترس. بۆ ده ربازبوون له و
ترسه ی که ئه م ورده کارییه هه سته یه دروستیان ده که ن، له سه ر مرۆف پێویسته درک
به بوونه که یان بکات و له میانی پیاده کردنی ئه و ستراتیژه ئه ندیشه ییانه وه به رزه فقیان
بکات که نایه لێ مرۆف بترسیت. له به شی دوومدا به تیروته سه لی باس له م ستراتیژه
کراوه. ده بی ئه و کاردانه وانه بوه سته ین که له سه ری راهاتوون و هه ندیک کاردانه وه ی
دیکه وه ده سته ین و له گه ل ئه و هه سانه وه ده روونی ده بگوته ی که حه زی لێ ده که ن.

هه نگاوی دووم متمانه کردنه به ورده کارییه هه سته یه کان وه ک به مایه ک بۆ ئه و
هه سته سۆزه ئه ریانه ی که دژی ترس ده وه سته وه. له به شی دوومدا باس له مه یش
ده که ی. ئه م ورده کارییه ئه و پرسانه که ده یان بین و ده یان بیستن و هه سته یان
پێ ده که ن و په یوه ندییان به و هه سته سۆزه ئه ریانه وه هیه که بۆ ئه و هه لومه رجه ی
پیدا گۆزه ر ده که ن پێویستتان پێی هیه. ئه م ورده کارییه بۆ پشتگوێخستنی ترس و
بیرکردنه وه به شیوه یه کی باشت و هه لێژاردنی ئه و هه نگاوانه یارمه تیتان ده دن که
ده بی هه لبه یترین.

پیش ئهوهی بچینه بهشی دووهم و تاوتوویی ئه و ستراتیزانه بکهین که دهتوانی بۆ رزگارپوون له ترس بگیرینه بهر، راههی وردهکاریی سییهم دهکهین که په یوه ندیی به بهرنامه پڕیژی هزری بۆ ئه زمونه کانی ههستی ههیه، ئه ویش زمانه. بۆ ئه وهی له ترس و بهرهمهتانی ترس ده ربازبین دهتوانین وشه به کاری پێنین. ئه مه به ته نها په یوه ندیی به و وشانه وه نییه که ده یانلێنین، به لکو ئه و گفتوگۆیه خودیه ش ده گرێته وه که بۆ تیگه یشتن له جیهانی ده ورو به رمان یارمه تیمان ده دات.

دەروازەى چوارەم

زمانى ترس

((سىستىمى بەرگىرى جەستەى مەزۇف بە گەتوگىرە خەدەبەهە كەنى كەرىگەر

دەبەت))

دەبەك شەبەرا

زمان و بىر كەرنە وە جەستە پەيوەندىيەكى زۆر پتەويان لە نىواندا هەيە. لە كاتى خاوبوونە وەى جەستەدا، ئەو خەيال كەرنانە دەوستن كە بەرپەرسى ترسى دروست كەرنى ترسى خەيالەن، هەروەها هەست كەرنى تاك بە ترس دەووستەت. ئەوسا، جەستە و نەندەشەى مەزۇف دەخەستە وە.

دروستەبەونى ترس لە دەرووندا

زمان ترس دروستەكەت، چونكە لە بەرخۆ قەسە كەرن (قەسەى خەدى) هەندەك جار دەبەتە هەى پەيدا كەرنى ئەم هەستە. كەتەك مەزۇف سەبارەت بە ئاستى ترسەكەى و ئەو ترسەى پەيوەندى بە هەندە شتە وە هەيە، لە گەل خەيدا دەدەت، ترسەكە لە دەرووندا دروستەبەت. هەندەك كەس بە شەپەهەكى ناوەكى لە هەمبەر مەترسى سەفەركەرن بە فەقەكە پەش سەفەركە و لە كاتى سەفەركە شەدا لە گەل خەيان دەدەت. مەزۇف دەتوانەت خەدان و قەسە كەرنى خەدى وەك سەراتەتەك بۆ رەزگار بون و خە دورەگەرن لە ترس بە كەربەتەت. بەلام رەنگە ئەم خە دانەنە بەتە هەى دەرەنجامى پەچەوانە. ئەو ئاوازە دەنگەيەى كە گەزارشت لە ترس دەكەت ترس پەيدا دەكەت. لە بەرئە وە، كەتەك مەزۇف دەترسەت، دەبەى بە ئاوازەكى هەمەنە و پە لە دەنەيەى لە گەل خەى دەت. هەروەها دەبەى چەند گەزارشتەكى ئەرەبەى وەك (مەن هەمەن) بە كەربەتەت. پەتەستەشە

چەند گوزارشتێك بە کاربەینێت تاكو خۆی لەوشتانە بەدووڕیگرێت کە دەیترسیئێن، بۆ
 نموونە: نابێ بۆ (مەترسە) یان (من ناترسم)، چونکە ئەمە سەرنجی بەرەو ترس
 رادەکێشێت. جگە لەمانەیش، وەها باشتەرە مرۆف کردارە رانەبردوووەکانی وەك :
 هەست بە هێمنیی دەکەم) ئەك (خۆزگە هێمن ببامایەو) بەکاربێنێت. لەسەر مرۆف
 پیویستە ئەو وشانە بەکاربێنێت کە ئاماژە بە هەستی هەنووکەیی دەکەن جا ئەگەر
 نەشیبێت.

ئەم ئەزمۇنە وایکرد لە وتاردان و قسەکردنی بەردەم خەلک بترسم. جا هەرچەندە پتر هەولیشم بدابووایە روخساری مامۆستایە کەم دەهاتەوێ یاد و دەترسام رووگیر بێم. چەندان سال تێپەڕین تا کۆگەیشتمە ئەو دۆخەی ئازایەتی و دەستبێژم و چێژ لە

وتاردان و قسەکردنی بەردەم خەڵک ببینم. دۆخەکش وەك خۆم خەیاڵم بۆ دەکرد
هێندە خراپ نەبوو.

ئەو شتە شاراوانەى كە بەخۆمانى دەلێن، کاریگەرییەکی زۆرمان لێدەکەن و دەبنە
هۆی چەند رەفتاریکی دیاریکراو کە ناتوانین رافەیان بکەین. جگە لەمانەیش، متمانە
بەخۆکردن و ریز لەخۆگرتنمان بەم دەستەواژانە کاریگەر دەبن کە دەیانلێن و
باوەریان پێدەهێنن.

کاتیك باسی گرافتەکانمان بۆ خەڵک دەکەین

هەر تەنها خۆدواندن تاکە ئامراز نییە کە لە میانى بەکارهێنانى زماندا دەبێتە هۆی
دروستکردنی ترس. بەلکو کاتیك باسی گرافتەکانى خۆمان بۆ خەڵک دەکەین بەهەمان
شیوە کاریگەری نەڕێیی دەبێت. ئەگەر دەتوانەویت بەسەر ترسە خەیاڵییەکانى
خۆتاندا زالب، لەلای خەڵکان باسی مەکەن تەنها لە و کاتەدا نەبێت کە زۆر پێویست
بوو. کاتیك باس لە ترسەکانى خۆتان دەکەن باوەرپتان پێدەهێنن و سەرى بەلێ
دەجولێن، ئەوسا وەك ئەوەى ترسەکانتان راستین بن پشتگیری لە بۆچوونەکانتان
دەکەن، ئەمەیش دەبێتە دووپاتکردنەوهى ئەوەى ئێوە کەسى زۆر ترسنۆکن. ئەوسا،
خەڵک پیشبینى ئەوەتان لێدەکەن کە لە هەلومەرجى هاوشیوەدا بترسن، ترسەکش
دەبێتە خووخە و لەسەرى رادین.

باسکردنی هەر شتێكى خۆت بۆ خەڵک مەسەلەیهكى گرنگە و کاریگەرییەکی زۆری
لە رەوتى رووداو و مەسەلەکاندا دەبێت. کاتیك باس لە ترسەکانتان دەکەن داوا لە
خەڵکان بکەن یارمەتییان بدەن. ئەوسا بەهەمان شیوەى خۆتان دەتوانەوێ مامەلەتان
لەگەڵدا دەکەن.

دهسته واژه جيگيرهكان

دهسته واژه ی کورتن و گوزارشت له و شتانه ده کهن که ده تانه وی و ده دهستیانبهینن. ده بی ئه و دهسته واژانه بنووسن و بهرده وام دووباره یان بکه نه وه. ده بی گوزارشت له و شتانه بکهن که ده تانه وی بینه دی، ده بی ئه مهیش به شیوه یه کی زۆر روون و بی گریوگۆل بیت.

له کاتی نووسینی دهسته واژه ی تایبەت به گه شه پیدانی خودی وه ک ده ربازبوون له ترسی خه یالی، ده بی ئه و وشانه به شیوه یه ک به کاریبینن که ئاماژه به وه بکهن به راستی شته کان رووده دن، بۆنموونه: ئه گه ر ئامانجتان وه دهسته یێنانی توانای رووکردنه خه لک و وتاردانه له به رانبه ریان به شیوه یه کی متمانه دار، ده بی ئه م دهسته واژه یه بنووسن: (من سه باره ت به قسه کردن له به رده م خه لکدا متمانه م به خۆم زیاتر ده بیت)). (جا له به رته وه ی ئه مه توانای گوته ی دهسته واژه و په یفیشی گه ره که، ده بیت ئه م رسته یه شی بۆ زیاد بکهن: (من له قسه کردن له به رده م خه لکدا توانام پتر ده بیت)).

ئه م دهسته واژانه وه ها مه نووسن وه ک ئه وه ی به راستی هاتینه دی و واده یه کی دیاریکراویش بۆ وه دیهاتنیان دامه نین. له سه ر باشتین جۆری کاغه ز ئه م دهسته واژانه به خه تیکی زۆر جوان بنووسن و رۆژانه چه ندان جار دووباره یان بکه نه وه. ئه م ره فتاره ئه وه به ده روونتان پیشان ده دات که له هه مبه ر ئه م مه سه له یه دا زۆر مکوپن. هه ندیک کهس ئه م دهسته واژانه له سه ر دیوار و له شوینی وه ها هه لده واسن که رۆژانه بکه ویتته به رچاویان و بتوانن بیانخویننه وه.

ئایا ترس شتیکی ناچاری و بەزۆرە؟

زمان ھەندیک ھۆکار و لایەنی تاییبەت بە ترس لیکدەداتەوہ.

زۆر جار دەلێن شتیک دەبیته ھۆی ئەوہی ھەست بە ترس بکەین. ئەمە چۆن روودەدات و پالئەرەکی چییە؟

بەپێی بەرناپێژی ھزری بۆ ئەزموونەکانی ھەستی، ئەمە بە شیواندن ناودەبرێت. گوزارشکردن لە ترس وەک ھەستیەک کە مەسەلەیک دروستی بکات قسەیکە ورد نییە، چونکە ئەمە ئاماژە بەو دەکات کە ناتوانن لێی دەربازبین و خۆمانی لێ بەدوور بکەین.

دوو رێگە بۆ خۆ دوورگرتن و پشتگوێخستنی ئەم کەموکورتییە ھەن

ئامرازێ بەکەم ھەڵدانە بۆ زانینی کاریگەریی ئەو ھۆکارە ترسینەرە لەسەر ئێوہ. لەمیانێ ئەمەوہ، دەتوانن زیاتر درک بە ترس بکەن و لەمیانێ راھێنانەکانی دەروازەیی ھەفدەییەدا بزانی چۆن وەدەستتان ھێناوہ.

ھۆکاری دووھمیش، ھەڵدانە بۆ زانینی ئەوہی ئاخۆ دەتوانن بەسەر ترسدا زانی و خۆتان لێ بەدووربکەن. بۆ گەیشتن بەمەیش دەتوانن پەنا ببەنە بەر راھێنانە ھێمکەرەوہکانی دەروازەیی شانزەییەم.

بەشى دوووم
ترسى خەيالى
ترس وەك دوژمن

دەروازەى پێنجەم

ترس و کات

((ئێستە سێ رههەندى هەیه..... ئێستە پەيوەندى به رووداوهکانى رابردو هەیه، ئێستە پەيوەندى به رووداوهکانى ئێستە وه هەیه، ئێستە پەيوەندى به رووداوهکانى ئایندهییه وه هەیه)).

سانت ئۆگستین

ترسى خەيالى له سێ سه‌رچاوه وه هەڵده‌قولێت، ئەوانیش: رابردو و ئێستە و ئاینده‌ن. ئەوهى ئەم ترسه‌ش ده‌ته‌قینێته‌وه رووداوێكى هەنوکه‌ییه، ترسیش له خەیاڵکردن و ویناندنی ئاینده و ئەو شته‌وه سه‌رچاوه ده‌گرێت كه ره‌نگه روويدات و پێشتریش رووی نه‌داوه و نه‌بووه. ره‌نگه ترس بگه‌ڕێته‌وه رابردو و ئەو رووداوانه‌ى له رابردودا روویانداوه یانیش ره‌نگه رووبده‌ن.

کات کاریگه‌رى له بیرکردنه‌وه‌مان ده‌کات، له کاتى هەنوکه‌ییدا چه‌ندان ره‌گه‌زى رابردو و ئێستە و ئاینده‌یى هەن. ئەم قۆناغه هەنوکه‌ییه‌ش تاکه قۆناغه كه هەنگاوه جۆراوجۆره‌کانى تیا‌دا هەڵده‌هێنرێ و تیا‌یدا هەست به چه‌ندان هەست ده‌که‌ین. م‌رو‌ف له‌ئێ‌و قۆناغه جۆراوجۆره‌کاندا گرنگییه‌كى زۆتر به‌ ماوه‌یه‌كى زه‌مه‌نى ده‌دات، بۆ‌نموونه:

- هەندێك كه‌س پێیان‌وايه رابردو گرنگ‌تره، چونكه بنه‌ماى كه‌سێتى و بوونیا‌نه، هەر ئە‌مه‌یش دیاریکه‌رى ئە‌و کردارانه‌یه كه له‌ئاینده‌دا ئە‌نجامى ده‌ده‌ن.

- به‌لام هەندێكى دیکه‌یان، ئێستە به‌لاوه گرنگ‌تره. به‌پای ئە‌و جۆره كه‌سانه، ئێ‌مه له ژیا‌نێكدا ده‌ژین كه له‌سه‌ر ه‌ۆ و ئە‌نجامه‌كان بو‌نیادنراوه و له‌سه‌رمان پێ‌ویسته له‌و شتانه تێبگه‌ین كه له ئێستە‌دا رووده‌ده‌ن بۆ ئە‌وه‌ى ده‌ستنی‌شانى ئە‌و ره‌فتار و

کردارانه بکهین که له سه‌رمان پتویسته له ناینده‌دا نه‌جامیان بدهین. ئێسته ئاماژه به شته کرده‌بیه‌کان ده‌کات و رابردووش گرنگ نییه.

- هه‌ندیکی دیکه ناینده به گرنگتر ده‌زانن، له میانی رابردوووه‌وه له‌و سه‌رچاوانه ده‌گه‌ین که ده‌توانین بۆ گه‌یشتن به‌و ناینده‌یه به‌کاری به‌یئین که هه‌زمان لێه‌تی پێی بکه‌ین.

هه‌زه‌کانی هه‌نوکه‌ییمان پشت به ئامانجه‌کانی ناینده‌ییمان ده‌به‌ستن.

گشت ئه‌م بۆچوونانه دروستن، به‌لام هه‌یج کامیکیشیان به‌ته‌واوی گوزارشت له حه‌قیقه‌ت ناکه‌ن. سانت ئۆگستین باشت‌ترین که‌سه که زۆر به‌وردی بتوانیت گوزارشت له مه‌سه‌له‌که بکات. ئێسته ده‌توانیت تیگه‌یشتنی هه‌مبه‌ر رابردوومان بگوریت و ناینده‌یه‌کمان بۆ به‌یئیته‌دی که هه‌رگیز به‌خه‌یاڵماندا نه‌ده‌هات کرده‌یی بیت. به‌لام له‌هه‌مان کاتیشدا، ره‌نگه‌ بیته‌ هۆی ئه‌وه‌ی نه‌یه‌ڵی سوود له ده‌رفه‌ته‌کانی ناینده‌یی وه‌ریگیرن.

ئێمه له ئێسته‌داین، له‌به‌رئه‌وه ده‌توانین سه‌ر له‌نوی بێر له رابردوو بکه‌ینه‌وه و پیشبینی ناینده‌ش بکه‌ین.

تاقیکردنه‌وه‌ی بازنه‌کان

فه‌رموون ئێوه و راهێنانێکی سه‌رنج‌پراکیش که له‌لایه‌ن تۆماس کوتیله‌وه بۆ ناشکرکردنی تێگه‌یشتنی خه‌لك له‌هه‌مبه‌ر کات و کاردانه‌وه‌یان له‌ به‌رانبه‌ریدا داهێنراوه. ئه‌م راهێنانه به تاقیکردنه‌وه‌ی بازنه‌کان ناودێرکراوه. هه‌ول بده‌ن ئه‌نجامی بده‌ن. به‌ هه‌ر زێگه‌یه‌ک ده‌تانه‌وێ وێنه‌ی سی بازنه بکێشن، با ئه‌م بازنانه گوزارشت له رابردوو و ئێسته و داهاتوو بکه‌ن. بۆ پیشاندانی په‌یوه‌ندی نێوان هه‌ر سی زه‌مه‌ن چۆنتان ده‌وێت ئاوا وێنه‌ی سی بازنه‌که بکه‌ن.

ئێسته ته‌ماشای وێنه کێشراوه‌کانتان بکه‌ن.

کامه بازنه قه‌باره‌که‌ی گه‌وره‌تره؟

ئه‌مه ئاماژه‌یه بۆ ئه‌و کاته‌ی که به‌لای ئێوه‌وه گرنگه.

بازنه‌که‌تان له کوی کێشراوه؟

وێنه لۆژیکیتره‌که رابردوو و دواتر ئێسته و دواتریش ئابنده‌یه، له راسته‌وه بۆ چه‌پ، رێک وه‌ک ئاراسته‌ی خۆپێندنه‌وه و نووسین.

ئایا بازنه‌کان په‌کتریان به‌یوه؟ ئایا له‌یه‌کتری دابراون؟ کامه بازنه زیاتر چووه‌ته‌ نێو بازنه‌کانه‌وه؟ ئایا له‌ بازنه‌کانی رابردوو و ئێسته و داهاتوو ده‌توانن چ شتێک هه‌لبه‌یجێن و چۆنیه‌تی تێگه‌یشتنتان بۆ په‌یوه‌ندی نێوان قوناغه کاتییه‌کان چیه‌؟

ترسی خه یائی له رابردوو

رهنگه ترس له رابردوو سه رهه لبدات، بۆنموونه: رهنگه مڕۆڤ رووداو و نه زموونێکی ناخۆشی رابردووی بیربێتهوه، نه مهيش دهیترسێنێت. دۆخی خراپتر شپهزه بوونی دواي هیدمهیه که ئیشو ئازار و نه هاهمه تیه که ی هه ندیک جار چه ندان سال ده خایه نیت، به تایبته دواي نه وهی تا که ده که ویت به ره نه زموونێکی توندوتیژی وه که ده سترێژی جه سته یی و سیکسی و جهنگه کانه وه. بۆیه تاکه که ناتوانیت خۆی له یاده وه رییه کانی هیدمه که ده ریا ز بکات و به بهرده وای له نێو دۆخه که دا ده ژیه. بابته ی سه ره کیی نه م کتیبه هیدمه کان و کاریگه رییان نییه به سه ر مڕۆڤ، به لام چه ندان ستراتیژ هه ن که ریبازی به رنامه پێژی هزی بۆ نه زموونه کانی هه سته ی بۆ ده ریا زیوون له لیکه وته کانی هیدمه و ده سترێژییه کان پیشکه شیان ده کات.

ترسان له رابردوو به هۆی وه بیر هاته وهی نه زموونێکی خراپ و دووباره ی لی ترسانه وهی سه ره له ده داته وه، بۆنموونه: رهنگه مڕۆڤ نه و وتاره ی وه بیربێته وه که زۆر به خراپی خویندوویه تیه وه، نه مهيش ده بێته هۆی دووباره بوونه وهی هه مان هه ست. راهینانیک ده خه مه پوو بۆ نه وهی له نیگه رانی ده ریا زین و به سه ریشیدا زالب، نه مهيش بۆ نه وهیه کار له ژیا نتان و ئیسته تان نه کات. ده بی بزائن که ناتوانن رابردوو بگۆین، به لام ده توانن په ند و ئامۆژگاری له نه زموونه کانی رابردووتان فێرین.

راهینان بۆ رزگارکردنی دهرهون له ترس

فیربوون له رابردوو

ئهم راهینانه فیرتان دهکات له جیات نهوهی له رابردوو بترسن، شتی ئی فیرین، بهلام ئهم راهینانانه له دۆخهکانی هیدمهی زۆر توند و تۆقیندا سوودیان نییه.

۱. بیر لهو نهزمونه بکه نهوه که گرفتاری ترس و نیگه رانیان دهکاتهوه. ههول بدەن وه بیر خۆتانی بهیننهوه به بی نهوهی سه ره له نوێ تیایدا بژین ریک وهک نهوهی دیمه نیککی ته له فزیۆنی بیّت. ده بی خۆتان له نهزمونه که دابیرن.

۲. کاتی که ئهم نهزمونانه دههیننهوه به رچاوتان، تییینی نهوه بکهن چی رویداوه و خه لکانی دیکه چیان کردوه و به چ شیوهیه که به شدارییان له دروستکردنی دۆخه که دا کردوه و له وکاتیدا چۆن نهسته م بووه به رزه فتهی هه لومه رجه کان بکریّت.

۳. دهست به شیکردنه وهی رویداوه که بکهن. چۆن دهتوانن له ئاینده دا خۆتان له هه لومه رج و رویداوی هاو شیوه به دوریگرن.

۴. دهتانه ویست چی وه دهستبیین؟ هه زتان دهکرد چی رویدات؟

۵. ده بوایه چۆن رهفتار بکهن بۆ نهوهی بگه یشتبانا یه ئه و شتانه ی که وا هه زتان لێیه؟

۶. وه ها خه یال بکهن جارێکی دیکه له هه مان دۆخدا ده ژین، به لام به و شیوه یه ی که خۆتان هه زتان لێ ده کرد نه که به و شیوه یه ی که رویداوه. هه ول بدەن بۆ گه یشتن به و نهجامه ی هه زتان ده کرد پێیگه ن به ریکه یه کی جیاواز وینای نهجامدانی ئه و کارانه بکهن. خۆتان له نهزمونه که به دوریگرن و به شیوه یه که نهجامی بدەن که دیمه نیکه و له سه ر شاشه ی نه ندیشه تاندا ده بیینن.

٧. کاتیک ههست به رهزانهندی دهکەن، دووباره وینای رووداوه که بکه ن ههروهک چۆن حهز دهکەن رووی دابوویه. وینای هه مان رووداو بکه ن و بهه مان ئه و شتیه رهفتار بکه ن که ده بویه بیگره بهر و بههۆیه وه بکه نه ئامانجه خواستراوه که. دواى ئه مه، ئه م خه یالکردنه رابگرن.

٨. دوا ههنگاو ئه وهیه که به لای که مه وه پینچ جار دووباره ی بکه نه وه، له گه ل دووباره کردنه وه ی ئه و رووداوانه ی که حه زتان ده کرد رووی دابوویایه. له دواى دووباره کردنه وه ی رووداوه کان ئه م خه یالکردنه رابگرن. هه ر جاره و هه ولبدنه به شتیه یه کی خیراتر ئه نجامی بدهن.

٩. هه نوکه چۆنیه تی سوود وه رگرتن له رابردو و فیریوون بۆ ئه وه ی ئیسته و ئاینده تان له دۆخیکى باشت رابیت.

١٠. له کۆتاییدا وینای هه لومه رجیکى دیکه بکه ن که له وانه یه له ئاینده دا رووبه رووی بینه وه. راهینان له سه ر چۆنیه تی ئه و رهفتاره بکه ن که ده تانه وى ئه نجامی بدهن و خۆتان له دۆخه که دابین. له ماسوولکه کانتاندا ههست به مه بکه ن. ئه م خه یالکردنه ئه ندیشه ییه بۆ ئاینده ئاماده تان ده کات و نایه لى هه مان هه له دووباره بکه نه وه.

وابەستەیی و دابەران

راھێنانی پێشوو پشت بە دابەری دەروون لە ترس دەبەستێ، ئەمەیش گرتنێکی ئەو ھۆکارانەیە کە دەتوانین بۆ دەربازبوون لە ترس پێپەوی بکەین.

لە کاتی دابەری دەروون لە ترس، لە نیۆ دۆخەکەدا ناژین، بە لکۆ ھەلیدە سەنگێنن. لە کاتی بەستەنەوەی دەروون بە ترس و ئەزموونە ترسێنەرەکان، لە گۆشە نیگای تایبەتی خۆتانەو بیری لێدەکەنەو و لێی دەنواپن، ئەوسا دووچاری ئەو ھەستوسۆزانە دەبن کە پەیوەندیی بە ئەزموونەکانە ھەیە.

بەستەنەوە ھاوشێوەی بەشاریکردنە لە گەمەیک و دابەرانیش ھاوشێوەی بینینیەتی لەسەر کورسیی یەدەگایەتی.

بەستەنەوە بۆ چێژ وەرگرتن لە یادەو ھەریبە خۆشەکان زۆر نایابە و دابەریش بۆ فێربوون لە ئەزموونەکانی پێشوو زۆر گونجاو و باشە.

کاتێک رێگە بە ترسی خەیاڵی دەدەن بەرزەفتتان بکات، ئەوا بە خەیاڵکردنەکان دەبەستێنەو، ئەمەیش دەبێتە ھۆی ھەستکردن بە ترس. زۆربەی ئەو ستراتێژانەی کە ئامانجیان دەربازکردنی مۆفە لە ترسەکان، پشت بە توانای دابەری دەروون لە خەیاڵکردنەکان دەبەستن و لە ھەمان کاتیشدا ھەلدانە بۆ ئەوێ بە شێوەیەکی بابەتیانە لێیان بنواپدرێت.

بیر لە ئەزموونێکی ئەزێیی و خۆش بکەنەو.

لە کاتی وەبیر ھاتنەوەی ئەزموونەکاندا، ئاگاتان لە وێنەیە بێت کە لە ئەندێشەی خۆتاندا وێنەتان کێشاوە و بە جوانی سەرجمی بخەنە سەر.

ئایا ئێوە بە ئەزموونەکانە بەستراونەتووە و لە روانگەی تایبەتی خۆتانەو دەیبینن؟

یانیش خۆتان لێ دابەریو؟

رێگهی وه بیرمێنانه وهی ئه زموونه که تان هه رچۆنێک بێت، هه ولّ بدهن بچه سه ر
شیوازێکی دیکه .

ئێسته ش بگه پێنه وه سه ر ئه و شیوازه ی که له سه ره تادا پێه وتان کردوه .

کامه شیوازتان پێ باشه ؟

له لای زۆریه ی که سه کاندا، خۆ به ستنه وه به یاده وه ری هه ستوسۆزه کان
به شیوه یه کی به هیژتر ده گێرێته وه، چونکه دووباره له نێو هه مان ئه زمووندا ده ژیه ن و
سه ر له نوی هه ست به هه مان هه ستوسۆز ده که نه وه .

راهینانی هزی

دوا ستراتیژ له پێناو گه یشتن به و ئاینده یه ی هه زده که یه ی پێیگه یه ی پشتی به
راهینانی هزی به ستوه . راهینانی هزی زۆر گرنگه - له رێگه ی به رنامه پێژی هزی
بۆ ئه زموونه کانی هه ستی - . زۆریه ی راهینانه کانی ئه م کتێبه وه ک هۆکارێک بۆ
ده ربازبوون له ترسی خه یالێ پشت به م راهینانه هزییه ده به ستن، چونکه ئه م جۆره
ترسه له سه ر چه ند خه یالکردن و ویناکردنیکه وه بونیادنراوه واما ن لێده کات هه ست به
هه راسانی و نا په زایی و قیژه اتنه وه بکه یه ن. ده توانین ئه م خه یالکردنانه به چه ند
خه یالکردنیکه دیکه بگه پێنه وه که وا هه سانه وه مان بۆ به یتن. له کاتی بیرکردنه وه له و
شتانه ی ده تانه وی پێیان بکه ن و دووباره کردنه وه ی به شیوه یه کی هزی و خه یالێ،
ده بی ئاو پر له م مه سه لانه ی خواره وه بده نه وه :

- با هه زه کانتان روون و دیاریکراو بن. خه یال بۆ زۆرتین ورده کاری بکه ن.

- هه ولّ بدهن جه سته تان خا و بکه نه وه، چونکه ئه مه راهینانی خه یالێ و
ئه ندیشه یی پته و ده کات.

- بەتەنها بیر لە دەرەنجامەکان مەکەنەوه، بەلکو لەهەمان کاتدا بیر لە رەوتی مەسەلە و رووداوەکانیش بکەنەوه. بێرکۆی خۆتان لەسەر بێرکردنەوه لە گشت ئەو وردەکارییانە چڕ بکەنەوه کە دەبنە هۆی وەدیهێنانی ئامانجە خواستراوەکە.

- هەول بەدەن پەنا ببەنە بەرگشت هەستەکان. هەرچەندە گشت هەستەکانتان زیاتر بەکارهێنا، راهێنانە هزری و ئەندێشەییەکە کاراتر دەبێت. بەشیوەیەکی روون بیر لە خەیاڵکردنەکان و وێنانەکان بکەنەوه. بێرکۆی خۆتان لەسەر وردەکارییە هەستیەکان و جوولەکانی جەستەیی و تامەکان و بۆنەکان کۆ بکەنەوه.

- بۆ گەیشتن بە باشترین دەرەنجام خۆتان لەسەر ئەمە رابھێنن و راهێنان بکەن. هەرچەندە پتر پەنا ببەنە بەر راهێنانی هزری و ئەندێشەیی، دەتوانن لە بەکارهێنانیدا کارامەترین. ئەوسا، راهێنانە هزری و ئەندێشەییەکە کاراتر دەبێت. دەبێ لەماوەی سێ رۆژدا پێنج جار و زیاتر ئەم راهێنانە دووبارە بکەنەوه.

ترسان لە ئاینده

ترسەکانی خەیاڵی پەيوەندیان بە ئاینده و ئەگەری روودانی هەندێک مەسەلەو هەیه. ترسەکانی خەیاڵی رێک وەک بێهێوایی پێویستیان بە پلانیکی ورد هەیه. تا ئەو کاتەی ئێوه لە ئاینده بترسن، مانای ئەوەیە ئەمە رووی نەداوه. ئەم مەسەلەیش دلتیاکەرەو هەیه. ترسان لە ئاینده کارا نییە، ئەوەی لەسەرتان پێویستە بۆ رێگەگرتن لە ترسانی ساتی ئێستە ئەنجامی بدەن، گۆڕینی شیوازی بێرکردنەو تانە لە ئایندهدا. بۆ دەربازبوون لە ترسان لە ئاینده، دەبێ هەنگاوی پێویست هەلێنن و رەفتاری گونجاو بکەن. ئەم راهێنانە خوارەو تاییەتە بە بەرزەفتکردنی ترسان لە ئاینده و دەتوانن لە دۆخە جۆراوجۆرەکانی ترسدا پێپەرووی بکەن، بۆنموونە لە هەمان رووداو (لەکاتی وتار خوێندنەو هەبە کدا)، لەسەرتان پێویستە راهێنانەکانی دیکە وەک خاوبوونەو ئەنجام بدەن.

راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

لە هەستکردن بە ترس بەرمو هەلێنانی هەنگاوی پێویست

۱. دان بە ترسەکە تاندا بنێن. هەول مە دەن نکوێی لێبکەن.
۲. بۆ هێمنکردنەوێ دەروون چەند هەنگاوێک هەلێنن. خۆتان خاوبکەنەو و هەول بدەن بە شیوەیەکی هێواشتر هەناسە بدەن. گوێ لە مۆسیقایەکی هێمن رابگرن یان چەند ئامرازێکی دیکە رابواردن بە کار بێنن.
- ترس و نیگەرانی نایەلن مەژۆ بە روونی بێرکاتەو.
۳. ئەوەتان بیری پێتەو کە ئەو شتە لێی دەترسن، تا ئێستە رووی نەداوه و تەنها خەیاڵ و بۆچوونی بکە و خۆتان وێنای دەکەن. ترسی بکە و کاتی بکە لە ئایندهدا بیری لێ دەکەنەو گالتهی پێ دەکەن.

٤. ئه‌و ئه‌زموونه ترسینه‌رانه وه‌بیر خۆتان به‌پننه‌وه که له‌دوایدا گه‌یشتونته‌ ئه‌و شتانه‌ی ویستوتانه. ئه‌و ورده‌کارییانه چین که ره‌نگه له‌و ئه‌زموونانه فی‌ری ببن و له‌ ئه‌زموونی ئیسته‌دا یارمه‌تیتان بدات؟

٥. هه‌ول‌ بدەن ئه‌و شتانه دیاریی بکه‌ن که ترسی خه‌یالی دروستده‌که‌ن.

ئه‌و وێنانه چین که ده‌یانبینن؟

شیوه‌که‌یان چۆنه‌؟

ئه‌و ده‌نگانه چین که ده‌یبیستن؟

سروشتی ئه‌و ده‌نگانه چۆن؟

٦. له‌کاتی درکه‌ردنتان به‌ چۆنیه‌تی وێناندن ترس، هه‌ول‌بدەن له‌و وێنه و ده‌نگانه ده‌ربازبن وه‌ک ب‌لێی ئیوه له‌ ته‌ماشاکردنی به‌رنامه‌یه‌کی ته‌له‌فزیۆنی ده‌وه‌ستن که حه‌زی پێناکه‌ن.

٧. بیر له‌و شتانه بکه‌نه‌وه که حه‌ز به‌ وه‌دیهاونی ده‌که‌ن. با ئه‌مه تا ئه‌وه‌په‌ری توانا روون و دیاریکراو بێت.

٨. پلانیکی روون داب‌پ‌ژن و ئه‌و هه‌نگاوانه‌ی تیا‌دا ب‌یت که ده‌تانگه‌یه‌نیته‌ ده‌ره‌نجامه خواستراوه‌کان.

زۆر گرنگه هه‌نگاوی پ‌یویست ب‌گیر‌ت‌ه‌به‌ر، چونکه تاکه ر‌یگه‌ی ده‌ربازبوونه له‌ ترسی خه‌یالی.

٩. به‌کاره‌ینانی راه‌ینانی ئه‌ندیشه‌یی. بیر له‌و شتانه بکه‌نه‌وه که ده‌تانه‌وی ده‌ده‌ستیان ب‌ین نه‌ک ئه‌و رووداوانه‌ی ده‌ترسن رووب‌دات.

نیگه رانی

ترسی خه یالی له ئاینده شیوهی نیگه رانی به خۆیه وه ده گریت.

نیگه رانی له بزاری خۆمانه و شتیکی ناچارانه نییه. رهنگه نیگه رانیی خوو بیت. نیگه رانیی هیچ سوودیکی نییه به لام رهنگه بۆ ئاینده ئاماده تان بکات و پرسه کان چاره سه ر بکات. خه لکانیکی زۆر پێیانوایه که نیگه رانیی سوود به خشه و راده ی گرنگیدانیان به مه سه له کان پیشان دهدات. به لام چه ند ریگه یه کی دیکه هه ن بۆنه وه ی به خه لکی پیشان بدن که پرسه کانیا ن له لای ئیوه گرنگه. له کاتی ویناندنی نه گه ره خراپه کاند، له نیو دۆخیکی بیهیزی و بیده سه لاتیدا ده میننه وه.

نیگه رانیی چه ند سیفه تیکی دیاریکراوی هه یه :

– بیرکردنه وه یه کی زۆر به بی هه نگاوه لێنانی دیاریکراو.

– نیگه رانیی ده بیته هۆی هه سته کردن به به رپرسیاریه تی له هه مبه ره و شتانه ی روو ده دن. له هه مان کاتیشدا مرۆڤ بۆ هه لێنانی هه نگاوی پێویست هه ست به بیده سه لاتی و بیهیزی و بیتوانایی ده کات.

– نیگه رانیی هیچ ئامانجیکی دیاریکراوی نییه، به لکو هه ولده دات خۆی له نه زموونی ناخۆش به دور بگریت (نه و رووداوانه ی مرۆڤ وینایان ده کات و له راستیدا روویان نه داوه).

– له و کاته ی مرۆڤ له ده ور به ره کهیدا زانیاریی وه ده سته دینیت، هه ست به نیگه رانی ناکات، به لکو بۆ ده ربازبوون له ترس و چاره سه رکردنی کێشه کان ره فتار ده کات.

پێکهاتهی نیگه رانی

له کاتی تیگه یشتن له نیگه رانی و پێکهاته کهی، مرۆڤ ههستی پێناکات به شیوهیه که ده زانیته له کاتی نیگه رانی بووندا چی روودهات و ده توانیته نیگه رانییه کهی ئاراسته ی چه ند ئامانجیکی دیاریکراو بکات.

هه لومهرج هه ر چۆنیک بیت نیگه رانی هه مان پێکهاته ی هه یه و ناگه یته. یه که م، رووداوێک هه یه ده بیت هه ی خۆدواندنێ تاک و گفتوگۆی خۆدی که ناوه پۆکه که ی بیرکردنه وه یه له وه ی نه کا کاروباره کان به په وتیکی خراپدا گوزه ربکه ن. ئه مه یش ده بیت ویناندنی رووداوی ناخۆش، زۆربه ی جاریش ئه و خه یالکردن و ویناندانه ره نگاوره نگ و روون و سه رنچراکیشتن. ئه وسا، مرۆڤ خۆی به و خه یالکردنه وه ده به ستیته وه و هه ست به نیگه رانی ده کات، چونکه به ئاستیکی زۆر به رز تیایدا ده ژیه ت.

راهینان بۆ رزگارکردنی ده روون له ترس

له هه ستکردن به نیگه رانی به ره وه هه ئینانی هه نگاوی پێویست

۱. له خۆتان مه پرسن: ئه گه ر کاروباره کان و مه سه له کان ره وتیکی خراپیان گرت به ر چی روودهات. بیر له وه بکه نه وه ئه گه ر روویدا ده بی چیبکه ن.

ئه مه یش ده بیت هه ی:

- بیرکردنه وه له ئاینده.

- دا برینی ده روون له رووداوه کان.

- گواسته نه وه و چه رکردنه وه ی ئاگایی له سه ر رووداوه کانه وه به ره وه هه نگاوی پێویست. ئه وسا ده توانن پلان بۆ ئه و شتانه دا بنێن که پێویسته ئه نجامی به دن.

هەندیک کات تیگەیشتن لە بێمانایی و پڕووپووچیی ئەگەر و شیمانهکان بۆ دەریازبوون لە نیکەڕانی بەسن. بەلام هەندیک ویناکردن و خەیاڵکاری پێویستیان بە پلاندانان و رووکردنە ئەو هەنگاوانەی خوارەوایە:

٢. بێر لە و شتانه بکەنەوێ که بۆ چارەسەرکردنی گرافتە که دەتوانن ئەنجامیان بدەن. خەیاڵکاری بۆ ئەو وینانە بکەن که لەسەر تان پێویستە بۆ چارەسەرکردنی مەسەلەکان ئەنجامی بدەن. یەکیەک لەو قوناغ و هەنگاوانە هەلبژێرن که واتان لێدەکات هەست بە حەسانەوێ و دلارامیی بکەن.

٣. بەشیوەیەکی هزری و خەیاڵی راهێنان لەسەر ئەمە بکەن و وینای ئەنجامدانی ئەم هەنگاوانە بکەن. هەول بدەن لە دۆخە که دا بژین، دواتر دەتوانن نیکەڕانییە که تان بوەستێنن، چونکە ئێوێ بپاریتان داوێ بۆ یارمەتیدانی خۆتان هەنگاو هەلێنن و کاریک بکەن.

ئەگەر نەتوانی پلانیکی گونجاو بدۆزنەوێ که رازیتان بکات ، ئەوسا لەسەر تان پێویستە باشتیرینی ئەو شتانه هەلبژێرن که بپارتان لێیان کردووەتەوێ، هەندیک کات، واباشە زانیارییەکی زۆر لەبارە ی هەلومەرجیکی دیاریکراو بدۆزنەوێ.

دەروازەی شەشەم

ئەو ترسە باوانەى مەرۆف کۆتوبەند دەکەن

((لە ژياندا رووبەرووی هەزاران گرفت بوومەتەوه، بەلام ئۆرەيان روويان نەدا)).

مارك توابين

ترسەکانی خەيالی ئەوانەن کە بەهۆی هۆکاری هەستییه‌وه دایانده‌هین. کاتیك تیده‌گەين کە چۆن ئەم ترسانە وەرده‌گرين، دەتوانين لەمیانى بەکارهێنانى بەرنامە‌پێژى هزرى بۆ ئەزموونەکانى هەستى بۆ خۆ دەربازکردن پەنا ببه‌ينه بەر هەمان رێگە.

بەرنامە‌پێژى هزریانەى ئەزموونەکانى هەستى پێیوايه کە ئێمە ترسەکانى خەيالى لەمیانى ستراتیژەکانى هزرى دادە‌هین کە لە زنجیره‌یه‌ك هزر و وینه و دەنگ و هەستکردنە‌كان پێکدێت. بۆ دەربازبوون لە ترسى خەيالى پێویستە ستراتیژە پێرە‌و‌کراوه‌کە بگۆرین.

ئێستەش ئێوه و ئەو ستراتیژە سەرەکییه‌ى کە ترسى خەيالى دروستدە‌کات:

– ئەزموونە‌كان لە‌گە‌ڵ هۆکاری هەستى و دە‌رووبەرى دەرە‌کى.

– وێاندنى ئەو وینه جوولا و رە‌نگا‌وره‌نگانه‌ى رووداوه ناخۆش و ناپه‌سندە‌كان دەرده‌خەن.

– خۆ بە‌ستنه‌وه‌ به‌و خەياڵکردن و وێاندنانه، ئەمەيش دە‌بیته‌ هۆى ئەوه‌ى مەرۆف وه‌ها هەست بکات لە‌نیۆ ئەو وینه ئەندیشه‌یه‌يه‌دايه کە خەيالى بۆدە‌کات (دە‌یخالی‌تى).

– هە‌ول‌دان بۆ بە‌ره‌هه‌ستیکردنى هەستکردن کاتیك هە‌نگاوى پێویست دە‌ربازبوونه‌ له‌و شته‌ى کە هەسته‌کەى دروستکردووه.

له سه‌ر مەژۆ پێویسته ره‌وتی ئه‌و رووداوه‌ ترسینه‌ره‌ بدۆزێته‌وه‌ که‌ ده‌یویێنێ و
 دواتریش ده‌روونی ئی دابڕێت. دواتر له‌سه‌ری پێویسته‌ بیکۆرێت بۆ ئه‌و وینه‌ و شته‌ی
 ده‌یه‌وێت وه‌ ده‌ستی به‌یێنێت.

له‌م به‌شه‌دا ئه‌و ستراتیژه‌ به‌کارهاتوه‌ که‌ رێبازی به‌رنامه‌پێژی ه‌زی بۆ
 ئه‌زمونه‌کانی ه‌ستی بۆ ده‌ربازبوون له‌ چه‌ندان ترس پێشنیازی کردوه‌.

ترسان لە سەفەری ئاسمانی

زۆریە ی کەس لە سواریبوونی فرۆکە دەترسن، بەتایبەتیش لەدوای کارەساتەکەی یانزە ی سیپتەمبەر. لەکاتی سواریبوونی فرۆکەدا مەزۆڤە سەستەدەکات توانای بەرزەفتکردنی کاروبارەکانی لە دەستداوە. سەرنشین هەست بە تەنگیی شوێنەکە دەکات و هەستەدەکات چوار دەوری بە کەسانی غەوارە تەنراوە.

مەزۆڤە لەبەر دوو هۆ لە سەفەری ئاسمانی دەترسێت: ئەو دەرەنجامانەی کە لە هەر رووداویک دەکەوێت، هەروەها ئەو سەرکێشیکردنەی سەرچاوەی لە ئەگەری روودانی رووداوی ناخۆشەوه گرتووە. هەرچەندە زۆریە ی کات ئەگەری روودانی ئەمە زۆر دەگمەنە، بەلام رەنگە لێکەوتەکانی کوشندە بن.

سواریبوونی فرۆکە کارێکی جاپسکەرە، بەلام بێ مەترسی و دلتیاکەرانهیە. ترسان لە سەفەری ئاسمانی زۆریە ی جار سەرچاوە لە ترسان لە تێکچوونی دۆخە هەواپێکانی ئاسمان دەگرێت. کاتیەک بەهۆی ئەم تێکچوونە هەواپێوە فرۆکە دەست بە لەرزین و هەژان دەکات سەرنشینەکان هەستەدەکەن فرۆکەکە تێکدەشکێت. بەلام فرۆکەکان نەرم و رێک وەک درەختەکان بەرگی بای بەهێز دەگرن و وەک ئەو تەلارانە کە لە گەڵ زەمینلەرزە ی بەهێزیشدا لە شوێنی خۆیان دەمێننەوه. نەرمی بەلگەی ئاسایش و بێهەمیە. هەژانی فرۆکە لەکاتی بەرکەوتنی بە تێکچوونەکانی دۆخە هەواپێکان بەلگەی ئەوەن کە بەرگی دەگرن. ئەم تێکچوونانە نابەهۆی تێکشکانی هیچ فرۆکەیکە هەرچەندە ئەمە وادەکات سەرنشینان هەست بە بێ ئارامی و ترسێک بکەن.

هەندێک کەس لە تێکچوونە هەواپێکانی ئاسمانی دەترسن، بەلام هەرگیز سلّ لە بەخشینی پارە ناکەنەوه بۆ سواریبوونی ئەو یارییە ماریانەی کە مەترسییەکی گەورەتریان هەیە.

خەڵک لەوه دەترسن بچنە سەر بەرزاییەکان و حەز ناکەن تەماشای خوارەوه بکەن. کاتیەک تەماشای خوارەوه دەکەن و شتەکان بەبچوویی دەبینن، دوو شیمانە هەن،

شىمانەى يەكەم ئەو ەيە كە شتەكان قەبارەيان گەورەيە و لەبەر دوورپيان بە بچووك دىنە بەرچاو. شىمانەى دوو ەميش ئەو ەيە كە لە راستيدا بچووكن و نزيكن. روانين لە پەنجەرەى فرۆكەو ە و خەيالكردن بەو ەى كە شتە بچووكەكان بەراستى نزيكن، رەنگە ترسانى تۆ لەم شوينە بەرزە نەهيلىت.

هەندىك خەلك بۆيە لە سواربوونى فرۆكە دەترسن چونكە هەست دەكەن تواناى بەرزەفتكردى رووداو ەكانيان نيبە. بەلام ئەم كەسانە هيچ لاريان لە سواربوونى ئوتومبيليك نيبە كەوا هاورپيەكيان بيباژوات، ئەمەيش ئاماژەيەكە بۆ ئەو ەى كە ناتوانن رەوتى رووداو ەكان كۆنترۆل بكەن و ئەگەرى زياترى رووداو ەكان دەخەنە ميشكى خۆيانەو ە. بەلام لەسەر سواربوونى ئوتومبيل راھاتوون لەبەرئەو ە مەسەلەكە نايانترسيينت.

دەتوانن بەھۆى پيادەكردى ئەم راھيانەو ە خۆتان لە ترسى سواربوونى فرۆكە دەرباز بكەن:

راھيانان بۆ رزگاركردى دەروون لە ترس:

ترسان لە گەشتكردن بە فرۆكە

۱- دانبەو ەدابينىن كە لە سواربوونى فرۆكە دەترسن. خۆتان خاوبكەنەو ە و بەسەر بەستى هەناسە بدەن. هيشتا فرۆكەكە نەفريو ە.

۲. خەياللى چى دەكەن؟ زۆريەى ئەو كەسانەى بۆ دەريازبوون لەم ترسە يارمەتيم داوون ويناى وينەيەكى بچووك و تاريكيان كړدوو ە كورسييەكى بچووكى نيو فرۆكە پيشان دەدات. ئەوان خەياليان كړدوو ە لەسەر كورسييەكە دانيسشتوون و فرۆكەكە بۆ بەرزايى دەفريت و بەر لەو ەى بكەوينا سەر زەوى خۆى بە تاسە هەوايى ەكاندا دادەكيشا. ئەو كەسانە هەستيانكرد بە راستى بە ئەزمونەكەدا تيدەپەن و هەستياندەكرد تواناى ئەو ەيان نەماو ە رەوتى رووداو ەكان بەرزەفتبەكەن. ئەوان لەو شتە دەترسان كە وينا ندبويان نەك ئەو ەى لە راستيدا رووى دەدا. ئەوان تيبينى

ئەو ھەیان نەکرد کە ئاخۆ لە واقعیدا چی روودەدات چونکە خەیاڵکردن و وێناندەکان لە بەرزەفتکردنیان بە توانا تریبوو.

۳. خۆتان لە وێناندن و خەیاڵکردنەکان دابپن، ھەولبەدەن بە شێوەیەکی ئەندێشەیی خۆتان لە نێو فرۆکەدا ببینن.

۴. گەمە بە خەیاڵکردنە کانتان بکەن:

(أ) قەبارەکی گەورە بکەنەو.

(ب) وابکەن لێل بیت.

(ج) رەنگەکی بکەنە رەش و سپی.

(د) وابکەن نەجوولاو بیت.

ئەم گۆرانکارییانە دەبنە ھۆی کەمکردنەوێ کاربەری خەیاڵکردنەکان بەسەر ئێوەدا.

۵. گۆی لە و قسانە بگرن کەوا بە خۆتان دەگوت. ھەولبەدەن بە ئاوازیکی بەرز بیلێن و دواتریش خێرایبەکی کەم و زۆر بکەنەو، دواتریش دەنگیکی ھەراسانکاریان مۆسیقایەک بەکاربھێنن، ئەمەیش بکەنە شتیکی دلخۆشکەر.

۶. ئامانج لە بەکارھێنانی دەنگ چییە؟ ھەستی دنیایی و ئاسایشتان لەلا دروستدەکات. چەند وشەیەکی جۆراوجۆر بەکاربھێنن کە ئاماژە بە ئامانجی ئێرینی بکات، بۆنموونە لە جیات ئەوێ بڵێن (گەشتەکە زۆر تۆقینەر و ناخۆش دەبێت)، بڵێن: (سەفەرەکە زۆر خۆش دەبێت)

۷. ئامانجی خۆتان دیاریی بکەن کە ئێویش چێژ وەرگرتنە لە گەشتەکە.

۸. په نا ببه نه بهر راهینانی هزنی و خه یالّی. وه ها خه یالّ بکه ن که له نیتو فپۆکه دان و چپژ له گه شته که وهرده گرن. له نیتو دۆخه که دا بژین. چاوانتان دابخه ن و وه ها خه یالّ بکه ن که له سه ر کورسییه کی هه سینره وه دانیشتون. به م شیوه یه خه یالّ بکه ن و هه ست به وه هه ستانه بکه ن که له وانه یه له دۆخیکی وه ها دا هه ستی پێبکه ن. وه ها خه یالّ بکه ن که زهرده خه نه له سه ر لیوانتانه و چپژ له وینه که وهرده گرن. نیتو له خه یالّی خۆتاندا ئه م وینه یه دروستده که ن و چپژی لی وهرده گرن. پیشتر خه یالکوردنه که تان ترسینه ر بوو. کامه وینه تان پی باشتره و هه لیده بژین؟ له رابردو دا خه یالکوردنه که تان ترسینه ربوو، به لام ئه گه ر هه ستانکرد له سه فهری ئاسمانی ده ترسن کامه وینه هه لده بژین:

- هه ولیده ن ئه و شتانه بزائن که هه ستی پیده که ن و بچه بنج و بنه وانیه وه.

- هه ولیده ن جهسته تان خاو بکه نه وه.

- په نا ببه نه بهر به کارهینانی هۆکاره دلنیاکار و بی مه ترسیه کانی هه ستی.

ترسان ئە کەسانی دەسلەتدارتر

قۆربەتی خەڵک لە کەسانی دەسلەتدار دەترسن، ئەمەیش ئەو ترسە یە کە لە سەردەمی مندالییەو دەستپێدە کات کاتێک کەسانی دەسلەتدار دەتوانن ئازار بە کەسانی دەورووبەریان بگەیەنن، وەک بۆلێ ئەو کەسانە گەپایتنەو سەردەمی مندالیی خۆیان و ئەو کاتە ی کە نەیان دەتوانی بەرگری لە خۆیان بکەن.

دەسلەت شتێکی زگماکی نییە، بە لکو مرۆڤ لە دەورووبەرە کە یەو فیتری دەبێت. ئێمەین کە دەسلەت دەدەینە ئەو جۆرە کەسانە. هەندێک پیشە هەن کە زۆر گرنگ و لە پێناو خەزمەتکردنی ئێمەدان وەک پۆلیس و کارگەرانى بوارى گشتى. هەندێک کەسى دیکە هەن لە کۆمپانیاکاندا دەسلەتیان هەیە و بنەمای دەسلەتە کەشیان لێزانیه کەیانە، دەنا ریزی خۆیان لە دەست دەدەن. وەک باو دەسلەت لە رۆلێک سەرچاو دەگرێت وەک: بە پێوە بەر و پاسەوان و پۆلیس و مامۆستا.

هەندێک جار، ئەو کەسانە ی باسمانکردن رۆلی خۆیان بە باشترین شیوە ناگێڕن، بە لکو بۆ خراپ سوود وەرگرتن لە خەڵکانی دیکە و بەرزکردنەو هە ی مەعنەویاتی تاییبەتی خۆیان بە کاریان دەهێنن. هەموومان لە دەورووبەری خۆماندا ئەو جۆرە کەسانە دەبینین. هەندێکی دیکەیان بۆ ئازاردانمان سوود لە پێگە و پۆستەکانی خۆیان وەردەگرن. جا کاتێک بە پێوە بەرێک باش نییە، مانای ئەو نییە کە هەموویان خراپن. دەتوانن بەهۆی بەرنامەپێژی هەزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی و چەمکی مەلەبەندەکانی درکەستە باشتر لە دەسلەت بکەن.

مەلەبەندەکانی درکەهەستی

بۆ تیگەیشتنی باشتەر لە بابەتەکە، دەبێ هەول بەدەن لە گۆشەنیگایەکی تەواو جیاوازهوه تێیگەن، وەك روانین لە مەبەستێك لە گۆشەنیگایەکی جیاواز بۆ بینینی قوولێ و بەرزییەکی. یەك گۆشە کۆی ئەو زانیاریانەتان پێناوەخشیئت کە پێویستتان پێی هەیە. بەرنامەپێژی هەزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی بۆ تیگەیشتن لە گشت هەلومەرجێك سێ رێگە و شیوازی داھێناوە، ئەم شیواز و رێگەیانەش بە مەلەبەندەکانی درکەهەستی ناسراون.

مەلەبەندی یەكەم واقعی تایبەتی و گۆشەنیگای تایبەتتانه لەهەمبەر هەر هەلومەرجێکدا. ئەمەیش پەیوەندی بە هەستکردن و بیرکردنەوه و باوەپتانەوه هەیە لەو ساتیدا.

مەلەبەندی دووەم دونیابینی و تیگەیشتنە لە جیهان لە گۆشەنیگای کەسیکی دیکە و بیرکردنەوه بەپێی بیرکردنەوهی کەسەکە. ئەمە بنەمای هاوسۆزی و دۆستایەتییه. ئەمە رێگەتان بۆ خۆشەهەلات لە گشت هەلومەرج و هەلوێستێکدا لە هەستی خەڵکانی دیکە تێیگەن. لە هەر دانوستانیکدا زۆر گرنگە لە هەلوێستی خەڵکانی دیکە تێیگەیت و رەچاوی بکەیت.

مەلەبەندی سێیەم داڕپینی دەروونە لە بۆچوونی کەسی. ئەوسا، مرۆڤ شتەکان لە گۆشەنیگای خۆی و خەڵکانی دیکە نابینێت. مرۆڤ لەم جۆرە دۆخەدا پەیوەندی نیتوان هەردوو بۆچوون دەبینێت و بەشیوەیەکی بابەتی هەڵیدەسەنگینێت.

ئەم سێ شیواز و رێگە یە کارایە و زۆربەی خەڵک پشت بە یەکیکیان دەبەستن و بەکاریدەهێنن.

دهتوانن له دۆخه کانی ترساندا له میانی ئه و خه یالکردنه ی که ئیوه که سێکی دیکه ن شیواز و ریگه ی دووهم به کار بێنن. بچه نیو که سێتیه کی دیکه ی وهك سوپهرمان، دواتر وینای ههستوسۆزه کانتان بکه ن، ئه مه که مه یه که و رهنگه بۆ ده ریازیوون له ترس یارمه تیتان بدات.

ئیمه به هۆی تیگه یشتنمان له ده سه لات وه هه ست به بیتوانایی و بیده سه لات ی ده که ی ن. ئه م راهینانه ی خواره وه بۆ گۆرینی بۆچوونی هه مبه ر ده سه لات پشت به چه مکی مه لبه نده کانی درکه هستی ده به ستیت:

راهینان بۆ رزگارکردنی دهروون له ترس

ترسان له کهسانی ده سه لاتدارتر

۱. هه لۆیستیک وه بیر خۆتان بهیننه وه له گه ل ئه و که سه ده سه لاتداره ی که ئیوه ی ترساندوه.

چی ده بینن؟

ئه و هه ستوسۆزانه چین که و بال به سه رتاندا ده کێشن؟

نایا دهنگی ناوه کیی هه یه؟ ئه گه ر هه یه چیتان پیده لیت؟

نۆرتترینی ئه و شتانه ی درکی پیده که ن چین؟

ئه مه درکه کارییه کی زیاترتان پیده به خشیت له هه مبه ر سروشتی هه لۆیسته که،

له به ره وه دوا ی ئه م راهینانه ده توانن به راوردی ئه و شتانه بکه ن که و ههستی پیده که ن.

۲. وه ها خه یال بکه ن ئیوه له مه لبه ندی دووهمدان.

وه ها خه یال بکه که ده سه لاتداره که تۆیت.

هه ست به چی ده که یت؟

ئۆستە بگەرێوه و ئۆ خودی خۆت.

ئەمە مانای ئەوە نییە کە رازین لە سەر ئەو شتانەی کەسانی دەسلەتدار ئەنجامی
دەدەن. ئەمە تەنها ھۆکاریکە بۆ تێگەیشتن لە مەسەلە کە.

۳. بچنە مەلەبەندی سییەم.

وہا خەیاڵ بکەن ئۆو لە گەڵ کەسیکی دەسلەتداردان.

لەو دلتیا ببنەوہ کە لە گەڵ خۆتان و کەسەکی دیکە لە مەودایەکی گونجاودان.

- لە سەر ئاستی ھەردوو چاؤ - ئەک لە سەرەوہ بۆ خوارەوہ - چاؤدێری
ھەلۆستە کە بکەن.

- لە سەرچاوە کەیانەوہ گۆی لە دەنگی خۆت و کەسە دەسلەتدارە کە بگرە.

- لە کاتی قسەکردندا سەرنجتان بخەنە سەر قورپگ.

- گۆی لە دەنگی راستەقینە ی خۆتان رابگر (ئەگ دەنگی مندالانە).

- گۆی لە دەنگی راستەقینە ی خۆتان رابگر (ئەک دەنگی باوکانە).

- ھەول بەدەن ھەست بە توانای وەرگرتن و تێگەیشتنی ھەلۆستە کە بکەن و

لەمیانی چاؤدێریکردنی خۆتان و ئەو ھەستە نەرییانە ی لە ھەلۆستە کە دا بەلتان
بەسەردا دەکێشیت، کاردانەوہتان لە ھەمبەریدا ھەبێت.

- ھەلسنەوہ بۆ ئەوہی ھەست بە ھاوسەنگی و ھێز بکەن.

ئەمە چۆن ئەزموونە کەتان دەگۆرێت؟

لەسەرتان پێویستە درک بە گرنگی چاؤدێریکردنی ھەلۆستە کە بکەن بەبێ ئەوہی

خۆتانی پێ بێستەوہ.

۴. بگەرێنەوہ مەلەبەندی یەکەم.

وہا خەیاڵ بکەن کە لە گەڵ کەسیکی دەسلەتداردا لە ھەلۆستیکی قەیراناویدان.

دەبێ ئاگاداری ئەم وردە کارییانە ی خوارەوہ بن:

- بینینی راستەوخۆی کەسە کە لە بەرانبەرەتان.

- بیستنی دهنگه راسته قینه که ی کاتی په یفینی.

- سه رنج خستنه سه ر دهنگی راسته قینه ت له سه رچاوه که یدا (قورگ).

له م مه لبه نده دا، ده بی بلین: ((من لیره م)). ((سه رنجتان بخه نه سه ر نه م دهسته واژه یه و هه ولبدن له گه لیدا بژی نه).

نه وسا چی ده گوریت؟

نیسته هه ست به چی ده که ن؟

نه م راهینانه زۆر کارا و به سووده چونکه سه رچاوه ی ترسه که ده سه لات نییه، به لکو چۆنیه تی بی کردنه وه مانه له هه مبه ریدا. له میانی گۆرینی نه مه دا، ترس نامینیت و زیاتر له راستی و واقع نزیکه بیتته وه. که سانی ده سه لاتدار ته نها مروفیکن وهك نیوه.

ترسان له سهرکهوتن

هه‌ندیک جار سهرکهوتن ده‌بیته هۆی دروستکردنی چهند گرفتیکى چاوه‌پواننه‌کراو، یان مڕۆڤ هه‌ولێ وه‌دیه‌ینانی ئامانجیک ده‌دات و کاتیکیش له‌ گه‌یشتن به‌ ئامانجه‌که‌ نزیک ده‌بیته‌وه‌ هه‌ست به‌ ترس ده‌کات.

دوو هه‌نگاوه‌که‌ی سهره‌تا ئاسانتن و بۆ گه‌یشتن به‌ ئامانجه‌کان رێگه‌یه‌کی کاراتر دروستده‌که‌ن. له‌گه‌ڵ گوزه‌رکردنی کاتدا له‌سهر مڕۆڤ پێویسته‌ له‌گه‌ڵ وه‌دیه‌ینانی ده‌ره‌نجامی که‌مه‌تر هه‌ولێکی زۆتر بدات. جا هه‌رچهنده‌ مڕۆڤ زیاتر له‌ ئامانجه‌که‌ی نزیک بوویه‌وه‌، له‌سه‌ری پێویسته‌ له‌ هه‌نگاوان به‌رده‌وام بێت و عه‌زمیکى زۆترى هه‌بیته‌ و هه‌ولێکی توندتر بدات. کاتیکی سهرکه‌وتن له‌گین ده‌بیته‌، بیر له‌ ده‌ره‌نجامانه‌ ده‌که‌ینه‌وه‌ که‌ تا ئێسته‌ به‌ خه‌یاڵماندا نه‌هاتوون. له‌ ده‌ره‌نجام و لێکه‌وته‌کانی ئامانجه‌که‌ ده‌ترسین نه‌ك خودی ئامانجه‌که‌، بۆنموونه‌: مڕۆڤ هه‌ز ده‌کات ببیته‌ ملیۆنیرو زۆر هه‌ولده‌دات و سامانیکی به‌رچاو کۆ ده‌کاته‌وه‌. له‌ کاتی نزیکبوونه‌وه‌ی له‌ ملیۆن، کتوپڕ تییینی ئه‌وه‌ ده‌کات که‌ زۆربه‌ی هاوپییه‌کانی زیاتر له‌به‌ر سامانه‌که‌ی هاوپییه‌تی له‌گه‌ڵدا ده‌به‌ستن نه‌ك له‌ پێناو خودی خۆی و گرنگی به‌ پاره‌که‌ی ده‌ده‌ن نه‌ك به‌خۆی. ئه‌وسا تییینی زانیاری رووکه‌شانه‌ی خانه‌واده‌که‌ی و بێتوانایی سامان ده‌کات له‌وه‌ی که‌ ناتوانیت ئه‌و به‌ختیاریه‌ی پێبه‌خشیت که‌ چاوه‌پوانی ده‌کرد. ئه‌مه‌یش ده‌بیته‌ هۆی بیرکردنه‌وه‌یه‌ك که‌وا پێی واده‌بیته‌ ئامانجه‌که‌ی ده‌ره‌نجام و لێکه‌وته‌ی نه‌رێیی ده‌بیته‌. ئه‌وسا، ره‌نگه‌ به‌هۆی ئه‌م ده‌ره‌نجامانه‌وه‌ هه‌ولێ تێکدانى سهرکه‌وته‌که‌ی بدات.

به‌رنامه‌ریژی هه‌زی بۆ ئه‌زموونه‌کانی هه‌ستی رافه‌ی ترسان له‌ ده‌ره‌نجامه‌کانی سهرکه‌وتن ده‌کات و بریتییه‌ له‌ ترسان له‌ ده‌ره‌نجامی ئه‌و لێکه‌وتانه‌ی که‌ مڕۆڤ له‌

سەرەتادا پێشبینیی نەکردوو، بۆ ئەوەی نەکەوینە نێو ئەم ھەلۆیستەو، لەسەر مڕۆڤ پێویستە بەشیوەیەکی گەورەتر و باشتر رەوتی مەسەلەکان شیبکاتەو.

راھینان بۆ رزگارکردنی دەرۆون لە ترس

شیکردنەوێ رەوتی مەسەلەکان

ئەو ئامانجە خواستراوە دیاریی بکەن کە حەزتان لێیە پێیگەن و ئێستە پێی نەگەشتوون.

وێنای ئەو بکەن کە گەشتوونەتە ئامانجەکەتان و لە دۆخەکەدا بژین.

دەکەوێ کۆی.

لەگەڵ کی دەبن؟

چی روودەدات؟

ھەستوسۆزتان چۆن دەبێت؟

کاتیگ دەتوانن بەشیوەیەکی تەواو لە نێو دۆخەکەدا بژین، خۆتانی ئی دەربھێنن، ئەوسا دەتوانن وەلامی ئەم پرسیارە بدەنەو.

– ئەو تەلە و داوانە چێن کە دەتانەوێ خۆتانی ئی بەدوور بگرن.

بیر لەو شتانە بکەرەو کە دەتانەوێ لەکاتی رووکردنە ئامانجەکانتان خۆتانی ئی بەدوور بگرن. یەکسەر ناگەنە ئامانجەکانتان بەلکو دەبێ بەچەند قوئاغیکدا گوزەر بکەن.

بیر له و شتانه بکه نه وه که وا ناچار ده بن ده ست بهرداری بن، ئه و شتانه ی مولکی
ئیه وه و ده تانه وی بیپاریزن و له دهستی نه ده ن. ئایا ئیه و بۆ ئه مه ئاماده ن؟ پرسه
گرنگه کانی ئیسته تان چیه که هه ز ناکه ن ده ستبهرداری بن؟

- ئه و ده ره نجامانه چیه که وا که سه نزیکه کانت رووبه پووی ده بنه وه؟ هه ول به ده ن
بیر له مه سه له که بکه نه وه وه ک ئه وه ی ئیه و له شوینی ئه وادا بن (ده بی له م قوناغه دا
بیرکۆی خۆتان به نه سه مه لبه ندی دووه م).

کاتی که ئامانجه که ت ده هیته دی راوی چوونیان چۆن ده بیت.

ده توانن چیه که بۆ ئه وه ی خۆیان له ده ره نجامه کان بیپاریزن.

ئه گه ر هاتوو ئه م ئامانجه تان وه ده سه تهینا ئامانجه کانی دیکه چیه که ده بی
دوای به خه یان ده ستبهرداری بن؟ ئامانجه کان پێویستیان به کات و سامان هیه، ئه م
دو سه رچاوه یه ش زۆر دیاریکراون. گشت ئامانجه ک داواکاری و پێداویستی خۆی
هیه، ناشتوانن سه رچاوه کانی خۆتان بۆ وه دیهینانی گشت ئامانجه خوا سه تراوه کانتان
به کار بهین.

ئه م پرسیارانه یارمه تیتان ده ده ن بۆ ئه وه ی به شیوه یه کی با شتر و گه وره تر له
ئامانجه کانتان بگه ن و دلنیا بن له وه ی که سه رکه و تن مه سه له یه که و ده بی به ئامیزکی
کراوه وه پێشوازیی لیه که نه ک لێی بترسن.

ترسان له بهرزاییهکان

ترسان له بهرزاییهکان ترسیکی باوه و به نیشته نیی ترسیی ئه و کهوتنه داده ندریت که له سهرده می مندالیدا به سه زماندا زالبوو. به لام ترسان له بهرزاییهکان مه سه له یه که و ده توانین خۆمانی ئی دهر باز بکهین، ئه گه ره ها نه بوایه شاخه وانان پهیدا نه ده بوون. نیگه رانی و دلخۆش نه بوون له شوینه به رزه کان به گرفت داناندری ته نه له و کاته دا نه بیته که ببیته هۆی ئه وه ی نه یه ئی سواری فرۆکه بیت و له شوقه یه کی به رز نیشته جی بیت و له سه ره شوینیکی به رزدا چیژ له دیمه نیکی دلپرفین وه ربگریت به تایبه تیش له و کاته ی که شوینه به رزه که هیچ مه ترسییه کی تیادا نه بیته و تایبه ته ندییه کانی پاراستنی مرۆفی تیادا بیته، ئه و نیشانه ی مه ترسییه کی راسته قینه نییه.

ده توانن به هۆی پیاده کردنی هه ندیک له و پێشنیازانه ی خواره وه به ره له ستیی ترس بکه ن:

- راهیتانی خاوبوونه وه بکه ن (ئه وانه ی له م کتیبه دا هاتوون).
- خۆتان خاوبکه نه وه بۆ ئه وه ی ترس که مبه که نه وه.
- ئاوپێک له و خه یالکردنانه بده نه وه که وای بیری لێده که نه وه وه (خه یالکردنی که وتن له شوینی به رز یان راکیشران به ره و خۆزا و که وتن).
- خۆتان له و خه یالکردنانه دابهرن.
- وینای جوانی و چیژی دیمه نه که بکه ن و دواتریش چیژی ئی وه ربگرن.

ترسان لە بالاپۆیه کان

کاتیك هەندىك كەس دەچنە نۆ بالاپۆیه كانەوه گەفتارى دوو جۆره ترس دەبنەوه:
 ترسان لە شوینی تەنگەبەر و ترسان لە بەرزاییەکان. لەو کاتەى سەردانى بەرزترین
 تەلارى جیهانم کرد، هەستم بە ئاشارامى و تەنگەتاوییهك کرد، لەنۆ تەلاریكى هۆنگ
 کۆنگ بووین كە ناوى مەلەندى ئابووری جیهانى بوو، ئەم تەلارە لە هەشتا نۆم زیاتر
 پێكها تۆوه. هەر كەسیك سەردانى ئەم تەلارە بکات دەتوانیت سواری بالاپۆ بیت بۆ
 ئەوهى بگاتە نۆمى پەنجاو پێنجەمین، بەلام ئەمە بۆ من بەس بوو. بالاپۆیهكە
 ئاستىكى بەرزى هەبوو و بەخیراییەكى جیگیر دەجوولا و هەستمەندەکرد بچولیت،
 دیمەنەكە زۆر دلپۆین بوو.

دەتوانن بەهەمان شیوازەکانى دەرباز بوون لە ترسەکانى دیکە خۆتان لە ترسان لە
 شوینە بەرزەکان و بالاپۆیهکان دەرباز بکەن، شیوازەکانیش ئەمانەن:

– خاوبوونەوه.

– ئاوپدانەوه لە خەیاڵکردنەکان (وەك لەکارکەوتنى بالاپۆیهكە لەو کاتەى نۆوه
 لەنۆیان دوو نۆم).

– دابڕینی دەروون لە خەیاڵکردنەکان.

– ویناندنى بالاپۆیهكە بەوهى كە سواربوونى زۆر خۆشه و كۆکردنەوهى بىركۆبى و
 سەرنج لەسەر ئەو شوینەى بەهۆى سواربوونى بالاپۆیهكە پێیدەگەن.

ترسان له مهرگ

زۆربهی خه‌لکی له مردن ده‌ترسن، چونکه ئاماژه به له ده‌ستدانی ژيان ده‌کات. له‌میانێ ئهم ترسه‌وه، ئێمه سه‌لامه‌تی خۆمان ده‌پاریزین، چونکه نابه‌لای هه‌ندێ سهرکێشی شروقه نه‌کراو ئه‌نجام ده‌هین. ترسان له مهرگ ده‌بیته گرفت ئه‌گه‌ر مه‌سه‌له‌یه‌ک بێت و به‌رده‌وام مڕۆڤ بیرێ لێبکاته‌وه. ترسان له مهرگ هاوشیوه‌ی جۆره‌کانی دیکه‌ی ئه‌و ترسانه‌یه‌که تایبه‌ته به‌ ئاینده، به‌لام ده‌زانین که مردن شتیکی هه‌تمیه به‌بێ ئه‌وه‌ی بزانی که‌ی واده‌یه‌تی.

مهرگ ده‌مانترسێنێت چونکه زۆربه‌ی کات ده‌مانه‌وێ پش‌تگویی بخه‌ین، له گشت جیهاندا مردن به‌بێ هۆیه‌کی به‌جێ شتیکی په‌سند نه‌کراوه.

سێ به‌شی که‌سه گه‌وره‌کانی ئینگلترا وه‌سیه‌تی خۆیان نووسیوه، به‌لام نه‌وانی دیکه، هه‌رچه‌نده شتی وه‌هایان هه‌یه که له‌دوای خۆیان بۆ میراتگرا‌نیان به‌جێ به‌ی‌لن، به‌لام وه‌سیه‌ت نا‌که‌ن و وه‌سیه‌تکردن مردن‌یان وه‌بیر ده‌هێنێته‌وه و هه‌ندیکیشیان به‌ کارێکی شوومی له‌قه‌ڵه‌م ده‌ده‌ن. به‌لام وه‌سیه‌تکردن کارێکی به‌جێیه و رێگه‌ بۆ میراتگران خۆشه‌ده‌کات به‌شیوه‌یه‌کی ئاسانه‌تر و بێ ده‌ردیسه‌رت‌ر میراته‌که‌یان دابه‌ش بکه‌ن.

مردن پرسێکی هه‌تمیه، هه‌ر ئه‌مه‌یشه تامێکی تایبه‌ت به‌ ژيان ده‌به‌خشیت. چه‌ندان وته‌ی به‌ناوبانگ هه‌ن که جه‌خت له‌سه‌ر ئه‌وه ده‌که‌نه‌وه مڕۆڤ سوود له گشت ساته‌کانی ژيانێ وه‌ربگرێت وه‌ک ئه‌وه‌ی له‌ رۆژی دواتر دا به‌م‌ریت. نابێ خه‌ونه‌کانمان دیاریکراو بن چونکه ئاماژه به‌ ژيان و چۆنیه‌تی ژيانکردن ده‌که‌ن. ده‌بێ بۆ وه‌دیه‌پێنانی خه‌ونه‌کانمان هه‌نگاوی گونجاو هه‌ل‌بێنین. مردن هه‌مان ده‌دات ئه‌م هه‌نگاوه هه‌ل‌بێنین چونکه ئێمه هه‌ول ده‌ده‌ین به‌ر له‌وه‌ی به‌م‌رین وردترین شته‌کانی ژيانمان وه‌ده‌ستبه‌ی‌نین. نابێ له‌ مردن به‌ترسین و مه‌رجیش نییه مردن ئازاره‌خش بێت.

دەتوانین مردن وەك رێنیشاندەرێكى خۆمان دابنێین بۆ ئەو مەسەلەنەى بە نىسبەت
ئێمەوێ گرنگن، هەر وەها دەبێ پێمانوابێت مردن رێنمايىمان دەكات بۆ ئەو شتانەى كە
دەبێ لە ئێستەدا ئەنجاميان بدەين. رايهينانى خوارەوێ چۆنپەتیی بەكارهينانى مردن
وەك هۆكارێكى دەولەمەندكارى ژيان رووندەكاتەو: دەبێ ئەم رايهينانە لە شوێنێكى
چۆل و بێدەنگ و لە دۆخێكى خاوبوونەوێ تەواوى جەستەيىدا ئەنجام بدەن.

راهيانان بۆ رزگارکردنى دەروون لە ترس

مردن وەك ئامرازێكى دەولەمەندكارى ژيانە

وەها خەيال بکەن كە لە ئابىدەيەكى دووردان و چاويك بە ژيانى خۆتاندا
دەخشێننەو.

هەز دەكەن تا ئێستە چىتان وەدەستبەتاييت؟

ئەو ئامانجە گرنگانەتان چىن كە تا ئێستە خەونن و نەچوونەتە وارى كرداريپەو؟

ئەگەر ئەو ئامانجانە وەدەستبەتايين هەست بە چى دەكەن؟

لەو كاتەى لەگەڵ خۆشەويستانتاندا نين و ناتوانن چيژ لە ژيان وەريگرن ئايا شتيك

هەيە ئێستە ئەنجامى بدەن بۆئەوێ خۆتان بۆ مەرگ ئامادەبکەن؟

لەو ئابىدە دوورەى كە تيايدان و پيشتر باسماىكرد ئەو ئامۆزگاريپانە چىن كە

ئێستە دەيپەخشەنە خۆتان؟

مەترسيداىيى ئەو ترسانەتان چەندن كە لە ئێستەدا دەيانبينن؟

گرنگترين هەنگاوەكان چىن كە لە سەرتان پيويستە ئێستە ئەنجامى بدەن؟

بگەرێنەوێ ئێستە و بىر لەو شتانە بکەنەو كە لەم ئەزموونەدا فيرى بوون. وەها

باشترە چيژ لە ژيان وەريگرين نەك بەترسەو بژين. كاتيک هەست بە ترسى خەيالى

دەكەن بىر لەمە بکەنەو.

دروازې جهوتم

کاته ناخوش و قهيراناوييه کان و نه قله شله ژاومکان

((که سانی چاک پټویستیان به یاساکان نییه ریگه ی ره فتارکردنی بهرپرسانه یان به سهردا بسه پټنیت، به لام که سانی خراپه کار بهرده وام یاساکن پشتگویده خه))

نه فلاتون

هموومان به ده ست نه و ترسانه وه ده نالټین که سرچاوه یان له رابردوومان وه گرتووه. نه م سله یه ش به هوی کومه لگه کانمان و چاندنی تقوی ترس له دروونماندا پتر ته شه نه ده کات. په نجا سال ده بیټ، دکتور د. ه. نودین هونراوه یه کی هونی وه ته وه و تیایدا باسی نه وه ی کردووه که سرده می نیسته سرده می نیگه رانییه. نه م چامه یه ی له ژیر ناویشانی (سرودی شوانه کانی باروکی) دا بلاو کردووه ته وه. به لام نودین تیایدا باسی شوانه کانی نه کردووه، به لکو باسی ه ولدانی بهرده وامی مرقف کردووه بۆ دیاریکردنی شوناسی خوی له م جیهانه پیشه سازیه دا. نودین له دوی نووسینی نه م شیعره دا خه لاتی بۆلیتری تاییه ت به شیعی له سالی ۱۹۴۸ دا وه ده سته یناوه.

نیتمه له قزناغی دوی سرده می پیشه سازیدا ده ژین که مۆرکیکی شله ژاوانه به سهریدا زاله، چونکه نیتمه چوار ده ورمان به ترسټک گیراوه که زه حمه ته ایی دربارزین. نیتمه دوو چاری نه و نیگه رانییه ده بین وه کاتیک ته ماشای ته له فریقون ده که ین و گوئ له رادیو راده دټرین یان ده چینه نیو لاپه ره کانی نینته رنټه وه. ترس هر ته نها هه سټیکی تاکه که سی نییه، به لکو بووه ته هه سټیک و بالی به سر کوی کومه لگه دا کټشاوه وه که نه وه ی میرات و که لتووریکی روشنبری بیټ. نه م به شه تاوتوی نه و ترسانه ده کات که به زه حمه ت به رزه فت ده کرین، جه ختیش له سر نه وه

دهکاتهوه که دهتوانين به شتياواز و ريگه ي دروست ليتي دهرياز بين. دهتوانين بيروکه ي نه و نيگه رانييه ره تبیکه ي نه وه که وا کۆمه لگه يان به رزه فتکردووه، نه وسا نه وه ستانه زۆربه ي کاريگه رييه کانيان له سه ر ئيمه نامينيت.

شویننه گانی مه ترسیدار

یه کهم جار باس له مه ترسییه روون و هه نووکه ییه کان ده کهین. هه ندیک ولات هه ن له ولاتی دیکه مه ترسیدارترین. هه ندیک ولاتی دیکه ش هه ن به رده وام شه پوشوپیان تیادیه و ده بنه هوی توندوتیژی و کوشتن. چه نده ها رۆژنامه وان چه ندان کتیبیان نووسیوه که باس له ژبانی پر مه ترسیی ئه م شوینانه ده کهن. له گوڤاری (فورین) لیستی ناوچه زۆر مه ترسیداره گانی جیهان بلاوکراوه ته وه. له کۆتایی سالی ۲۰۰۴ دا ولاتانی وه: ئه فغانستان و هاییتی و عیراق و لیبیا و پاکستان و سوّمال و یه مهن و زیمبابوی له لیستی ئه و شویننه مه ترسیدارانه بوون.

له گشت ولاتیکدا هه ندیک شوین هه ن که له شویننه گانی دیکه مه ترسیدارترین، له گشت شاریکیشدا هه ندیک که په ک هه ن که وا ته نها که سانی زۆر به هیز و ده سه لات و زۆر ده به نگ نه بیته که سانی دیکه ناتوانن رووی تیبکه ن. له جنیفدا کۆمپانیایه کی رلویتزکاری هه یه که لیکۆلینه وه یه کی ئه نجامدا و بووه هوی ئه وهی دوو سه د شاری دیکه له جیهان بکه ونه نیو لیستی مه ترسیدارترین شویننه کانه وه. کۆمپانیای میرسیر له م لیکۆلینه وهی خۆیدا پشتی به چه ندان هۆکاری وه ک ریژهی تاوانکاری و پیاده کردنی یاسا و ئاسایشی ناوخوی به ستووه. به پیی ئه م لیکۆلینه وه یه، لۆکسمبورگ سه قامگیرترین و پر ئاسایشترین شاره، به لام مه ترسیدارترین شوین شاری بانگۆیه که ده که ویته نیوهی کیشوهری ئه فریقاوه، ئه م هیش به شیوه یه کی نه رییی کاریگهری له بواری گه شتیاریی ئه م کیشوهره ده کات.

له وانه یه پر ئاسایشترین شار دوو چاری کاره سات ببیته وه، بۆنموونه، مه درید شاریکی هیمن و سه قامگیره به لام له سالی ۲۰۰۴ دا چه ندان ته قینه وهی لی روودا. تۆکیق شاریکی دیکه ی زۆر هیمن و ئاسایشداره، به لام کۆمه له تیرۆرستیک چه ندان سال ده ستیان به بردنی گازی ژه هراوی کرد بۆ میترویه گانی.

ئاسایشی گەسی

هەستکردن بە ئاسایش یەکیکە لە گەشتەکاندا پێداویستییهکانی مەترسییەکان لە شوێنی ژیاڵمان هەر چۆنێک بن ئەوا لەسەری رادیۆ و رێوشوێنی خۆپارێزی گونجاو لەهەمبەریدا دەگرێنەبەر، بۆ نموونە: مەترسییەکانی ساواپاولۆی بەرازیل. لەم وڵاتەدا هیچ جۆرە هەپەشەیهکی تیرۆستی نییە، بەلام چەندێک جۆری تاوانی ئی روودەدات کە لە تاوانی زۆربەیی شارەکانی وڵاتانی ئەوروپای زۆرترە. ژمارەیهکی زۆری هاوولاتیانی هەزار و دەربەدەر هەن. ئەو کەسە بەرازیلییەکی کە کرێیهکی ئاسایی وەردەگرێت بە کەسیکی بەبەخت دەژمێردرێ. زۆربەیی بەرازیلییەکان لە مولکەتەکانی هاوبەشدا نیشتهجێن، یان لە تەلاری وەهەدا نیشتهجێن کە پیاوانی ئاسایش پاسەوانییان دەکەن. پەنجەرەیی مالهەکان شیشەیی ئاسنی پێوهیە، دیواریهەکانیش زۆر زۆر بەرز و پەرزێنی کارەبااییان لەسەرە.

لە شەواندا، خەڵک هەول دەدەن لە کاتی داگیرسانی گۆپی سووری ترافیکیەکان نەوێستەن و زۆر بەهێواشی ئۆتۆمبیل دەهاژۆن تا دەگەنە ترافیکیەکە، ئەگەر لە کاتی گەشتەکاندا گۆپی سوور داگیرسێت، تا پێیان بکێت پشەنگویی دەخەن. ئەمە لە شارەکاندا کارێکی زۆر بەجێیە چونکە لەوانەیه لە درەنگی شەو و لە کاتی وەستانیاندا دز و رێگر رێیان لێبکێن. رەنگە ئەم مەترسییە بەنۆیژی نیوێرۆ لە هەندێک شوێندا هەبێت. بەلام لەندەن، شارێکە و مەترسییە و مەترسییە لە ئۆتۆمبیلەکی خۆیدا پەنجەرەیی دز و رێگران نابێتەو. لەبەرئەوه، رێزێکی زۆر لە ئامازەکانی هاتووچوو و ترافیکی لایەتەکان دەگیرێت. بەرازیلییەکان پێیانوایە ئەمە شیتایەتییه، بەلام هەردوو رەفتار لە هەلومەرجی چوار دەوری مەترسییە هەردوو شاردا بەجێن.

هەر بۆ خۆشی هەزەدە کەم نوکتهیهک بگێڕمەو: لە برازیلدا پیاویک شەوی تەکسییهکی بەکری گرتبوو. لەگەڵ شوفێرەکەدا دەستی بە قەسە کردبوو، بەلام

شوفیتری ته کسبیه که له گۆپی سووری دابوو. پیاوه که سه بارهت بهم رهفتاره ی شوفیره که هیچ نه گوتبوو نه وه که له گه لیدا بکه ویتته ده مه قالی و کیشه وه. به لام نه یتوانیبوو له کاتی دووباره بوونه وه ی رهفتاره که و دووباره به زاندنی گۆپی سوور خۆی بگریت، بۆیه بهم شیوه یه له گه ل یه کتریدا قسه یان کردبوو:

((ببوو، ئه ی نابۆ له کاتی داگیرسانی گۆپی سووردا بوه ستیت؟))

(نیکه ران مه به. زاواکه م منی فیتری شوفیتری کردوو، بهرده وام له گۆپی سووری داوه و دووچاری هیچ رووداو یکیش نه بووه ته وه.))

نه فه ره که هیچ قسه یه کی دیکه ناکات، تا شوفیره که سی باره به خیرایی و رۆنگ ساید له گۆپی سوور ده داته وه.))

((ببوو، ئه ی نه مه رۆنگ ساید نییه؟))

(به لۆ، زاواکه م فیتری کردووم چون نه مه بکه م نه گه ر خیرا ئوتومبیل بها ژویت ده توانیت خۆت له رووداو به دوور بگریت.))

ئه وسا، نه فه ره که هیچ بۆ نامینیتته وه ته نها به ستنی پشتینی سه لامه تی نه بیت و پرسیار له شوفیره که ده کات که ئاخۆ له کاتیکی وه ها دره نگدا ده توانیت ته کسبیه کی دیکه په یدا بکات؟

دواتر، شوفیره که ئوتومبیله که ی به ئاگاییه وه ده هاژوا و له کاتی داگیرسانی گۆپی سوور وه ستا و ریژی له ترافیک لایته جۆراوجۆره کان گرت.

نه فه ره که سوپاسی کرد و گوته ئیسته زیاتر هه ست به سه لامه تی ده که م.

ئه وسا شوفیره که پێی ده لێت: ((منیش هه ست به ئاسایش و سه لامه تی ده که م، چونکه زاواکه م له م ناوچه یه نیشته جییه.))

نۆربهی ئوتومبیلێ گرانبه هایه کان له ئەمریکای باشووردا به شیۆهیه ک دروستکراون گولله نه یان بریت، چونکه دهوله مهنده کان بهردهوام روویه پووی مهترسیی رفاندن دهبنهوه. بهلام له بریتانیادا ئوتومبیلێ کان بهم شیۆهیهی سهروهوه دروست ناکرین، چونکه ئەم مهترسییه نییه. خهڵکانی ئەمریکای باشوور له مهیش زیاتر دهکهن، راسپۆیه کی دهنگ بهرز دهخه نه نێو ئوتومبیلێ کانیا نهوه و گشت دهنگه کی دهدهنی ئەمهیش بۆ ئهوهیه قسه له گهڵ کهسانی دهروهوهی ئوتومبیلێ که نهکهن و بۆ قسه کردن له گهڵ خهڵکان له ئوتومبیلێ کانیا دان به زن و جامی ئوتومبیلێ کانیا دان هگرن. ئەم ریشوینه خۆپاریزیانه له لایه ن دهوله مهنده وه دهگیرته بهر، بهلام مرۆڤ له گشت شارهکاندا دهکهنه بهر مهترسییه وه و له سه ره مووشیا ن پێویسته ئەم ریشوینانه بگرنه بهر جا له هه ر شوینێک بن.

ياساكان و ئاسايش

سەلامەتیمان بەندە بە نیازپاکیی خەلکانی دیکە. ھەر مەژمەنی رەقن یان ھەر کەسێک بێرۆکە یەکی شیتانە ی ھەبێت کە بەمانخاتە ئێو ئازارەو ھەر ھەرنگە مەترسی لەسەر ژیا نماندا دروست بکەن، بە تاییبەتیش تەکنۆلۆژیای ئێستە ئێمە کارە ی زۆر ئاسان کردوو ھ. ئێمە لە سەردەمی کدا دەژین و دەبینین خەلکان ئامادەن گشت کارێک ئێجام بەدەن بۆ ئێو ھەر ھەر شەمان لێبکەن. ئێو جۆرە کەسانە رێز لە یاساكان ناگرن، بۆیە دەرەنجامەکان زۆر مەترسیدار دەبن.

ئێمە ھەول دەدەین بە شێوەیەکی یەک لە دوا ی یەک و بە ھۆی نەھێشتنی مەترسییەکان ئاسایشی جیھان بپارێزین. کاتێک مەترسییەکی نوێ ئاشکرا دەکەین، چەندان یاسا بۆ دووبارە نەبوونەو ھەر دەردەچن. کاتێک یەکتێک چەک بە رووی خەلکانی دیکە رادەکێشێت، چەند یاسایەکی نوێ تاییبەت بە چەک دەردەچن. کاتێکیش سەگێک ئازاری مندالێک دەدات چەند یاسایەکی بۆ جەلەوگیرکردن و بەرزەفتکردنی سەگە مەترسیدارەکان دەردەچن. ئێمە یاسایانە کاردانەو یەکی باشیان دەبێت، بەلام مەترسییەکان لە رەگەو ھەر ناکیشتن. یاساكان خەلک لە رەفتاری خراپ قەدەغە ناکەن. رەنگە تەنھا لە و کاتانە ی گوێ نەدەنە دەرەنجامەکان پێشیان لێبگرێت. یاساكان ئێو کەسانە سزا دەدەن کە رێز لە یاسا ناگرن (بەلام ئێمە تەنھا لە و کاتەدا دەبێت کە دەستگیر بکری).

لە ئەوروپا و ئەمریکا دا ئازادییەکی ھە یە کەوا ھەندێک خەلک بە خراپ سوودی لێ وەردەگرن. مێرئیشینە یە کگرتوو ھەکان ناسنامە بە خەلک دەبەخشێت، بەلام ئێمە شتێکی زۆرەملی نییە و دوا ی دە سالی دیکە دەبێتە زۆرەملی. حکومەتەکان ھەز دەکەن ھاوولاتیان بەرزەفت بکەن، بەلام ناتوانن ئێو ئازادیەیان لێ داگیر بکەن چونکە مەژمەنی پێشتر وەدەستی ھێناو ھە سەری راھاتوو ھ، ئێو بێژیازییە کۆمەلایەتییە بەردەوام دەبێت کە پە یو ھەندیی بە ناچاربوونی خەلک ھە یە بۆ بەرگەگرتنی دەرەنجامی ئێو کارە خراپانە ی کەوا خەلکانی دیکە ئێجامی دەدەن.

مەترسییەکان و ئامرازەکانی راگەیانندن

چی وادەکات ژیان مەترسیدارتر بێت؟ یەکیەک لەم ھۆیانە ئامرازەکانی راگەیانندن و ئەو بابەتانەن کەوا پەخشیان دەکەن. ئەو خەڵکانەی لە مائەکانی خۆیاندا لە ئاسایشتیکی تەواودا دەژیەن بابەتە ھەرە گرنگەکی ھەوالەکان نین. ئەوێ ئامرازەکانی راگەیانندن پەخشی دەکەن زیاتر باس لە توندوتیژی و شلەژانەکان و نەھامەتیەکان دەکات. ئامرازەکانی راگەیانندن ئەم ھەوالانە بلاودەکەنەو و زۆریەتی جاریش لە پەخشکردنی زێدەپۆیی دەکەن. ھەندێک کەس ھەست بە ھەسانەو و دلارامی دەکەن کاتیەک ئەم پرسیانە دەبینن چونکە بەشیۆیەکی دەروونی ئامادەیان دەکات بەرگەیی خراپترین ھەلومەرج بگرن. ئەوێ قورپەکە خەستەر دەکات ئەوێ کە ھەوالەکان جار لەدوای جار نەھامەتیارتر دەبن، چونکە پەخشکردنی ھەمان چیرۆکە ھەوالی جارێ خەڵک راناکێشێت. بەلام ئەو دیمەنە جۆراوجۆرانە کەوا ئامازە بە نەھامەتی و ئازاری خەڵک دەکەن لەلایەن دەستگەکانی راگەیانندنەو و لەکاتی پەخشکردن و دووبارە کردنەویاندا زێدەپۆییەکی زۆریان تبادا دەکریت.

ئامرازەکانی راگەیانندن ترسەکانمان پتردەکەن، چونکە بینینی ئیش و ئازار و دەردەسەریی خەڵکان مەسەلەییەکی ئازاربخشە و زەحمەتە بەرگەیی بینین و بیستنی گشت بەسەرھاتەکانی خەڵکانی دیکە بگرن.

نیگه رانیی کۆمه لایه تی

ئەو دەرە نجامانە ی لە بینینی ئەم دیمەنە تراژیدیانە دا سەرھەڵدە دەن بە دوو رووی جیاواز بە دیاردە کەون، یە کەم: خوو بە بینینی ئیشوژانە کانەو دە گرین و لئی رادپین و کاریگەرییە کە ی لە سەرمان کە متر دە بیته وە. دووهم: فیلمە کان و بەرنامە کان تە لە فزیۆن ھۆکارە تراژیدییە کان پتر دە کەن بۆ ئەو ی کاردانەو ی بە ھیزیان دەستکە ویت. ئیستە وە ھامان لیھاتوو بە بینینی ئەو فیلمانە پێبکەنین کە خزموکە سانێ ئیمە یان دەتوقاند. پێشکەوتنی کۆمە لایە تی دە بیته ھۆی گۆرانی کاردانەو ە فیسۆلۆژییە کانمان، بە لām ئیستەش وە ک پێشینانی خۆمان دە ترسین و پێش تاقیکردنە وە کان نیگەرەن دە بین.

گرژی بە شیکە لە زانستی فیزیا، چونکە وەسفی ئەو ھیزە دە کات کە وا بەر ئیمە دە کە ویت و کاریگەری بە سەرمانەو دە بیت. کاتیک بە شیوە یە کی بە ردەوام دە کە وینە ژێر فشاری لە توانا بە دەر ھەست بە گرژی دە کەین.

لە بەشی یە کە مەدا رافە ی کاردانەو ی جەستە مان کرد کاتیک ھەست بە نیگەرانی و گرژی دە کەین. کاتیک ھەست بە ترس و نەمانی ترسە کە دە کەین پێویستە کاردانەو کە بە شیوە یە کی کتوپر پەیدا ببیت. ئە گەر ئەم لیکە و تە جەستە یی و کاریگەرییە دەر وونیانە ی ترس بە ردەوام بیت، ھەست بە گرژی دە کەین و ئەم ھەستە ییش لە لامان دە بیتە شتیکێ ئاسایی. ھەندیک کەس لە سەر گرژی رادپین و خووی پێو دە گرن و دە بیتە بە شیکێ جیانە کراو ی ژیانان. ئە و سا پێویستیان بە گرژییە کی زۆتر و زۆتر ھە یە بۆ ئەو ی لە سەر دۆخە کە بھێننە وە. بە لām گرژی فشاری خوین و لیدانی دل زیاتر دە کات و کاریگەری نە رپیی لە سەر ھەرسکردنیشدا دە بیت، لە ھەمان کاتیشدا بێرکردنە وە مان پە کدە خات. بۆیە جەستە پێویستی بە کاتیک ھە یە بۆ ئەو ی بگەرێتە وە سەر دۆخی سروشتی خۆی.

کاردا نه وه مان و خۆ دهر باز کردن له گرژی

چۆن ده توانین خۆمان له گرژی دهر باز بکهین؟ یه که م: له سه زمان پتویسته جیاوازی له نیتوان نه و شته بکهین که وا گرنگی پیده دهین و نه و هیش که ده توانین به رزه فتی بکهین .



له باز نه گه وره تره که دا نه و مه سه لانه ده بینین که به لاما نه وه گرنگن. له باز نه بچو که که شدا نه و مه سه لانه ده بینین که ده توانین به سه ریاندا زالبین. جیاوازی له قه باره ی هه ردوو باز نه دا هه یه، نه گه ر بمانه ویت به سه ر گشت نه و مه سه لانه دا زالبین که به لاما نه وه گرنگن، نه و ده بیتته هۆی گرژی به کی زۆر و نه گه ری دوچار بوونمان به نه خۆشیه کانی دل و گه ده. رهنگه هه ست به بیده سه لاتی و بیتوانایی بکهین و هه ست بکهین که ناتوانین هه لومه رجه کان به رزه فتی بکهین.

کاتی که هه ست به گرژی ده کهین، هۆیه که ی ده گه پتته وه بۆ نیگه رانی له هه مبه ر شتی که ناتوانین به رزه فتی بکهین، یانیش سه رچاوه ی له بیتوانایی نیه وه گرتوه بۆ رووبه پووبوونه وه ی داواکارییه کان.

راهینان بۆ رزگارکردنی دەررون له ترس

رزگاربوون له نیگه رانی

۱. دان به نیگه رانیه که تاندا بنن. رهنگه ههست بهوه بکهن که پتویست ناکات گرژین، بهلام دهبی چاودیری ههسته کانتان بکهن و بزانی ههست به چی دهکهن، بهبی ئهوهی حوکم له سه ر خۆتان بدهن.

۲. بیرکوی خۆتان له سه ر ئه و هۆکارانه چر بکه نه وه که ده بیته هوی ئه م ههسته. بیر له گشت ئه گه ره کان بکه نه وه. ئاو پێک له و شتانه بده نه وه که به م دوا ییانه له سه ر شاشهی ته له فزیۆن و هه واله کاندایینیوتانه.

۳. ده توانن چی بکهن بۆ ئه وهی له گرژی دهر یازین؟ ئایا ئه و مه سه لانه له و کاروبار و پرسانه که ده توانن به سه ریدا زالبین؟ ئه گه ره ها نییه، ده بی پشتگوئی بخه ن.

ئه گه ره له چوارچێوهی ئه و شتانه شدا بوون که ده توانن به رزه فتی بکهن، پتویسته چی بکهن؟ رهنگه مه سه له که قورس بیت و نه توانن زۆر شت بکهن، بهلام له دۆخیکی وه هادا به لای که مه وه شتیکتان کردوه.

دەروازەى ھەشتەم

ترسەکانى کۆمەلایەتى

(ھەلومەرجەکان نین کە دەگۆڕن، ئێمەین دەگۆڕین))

ھەنى دایىڤىد ئۆرۇ

لە ژيانى رۆژانەماندا رووبەرووى چەندان ترس دەبینەو و رەنگە گرزمان بکەن. ئەم دەروازەىە باس لە ترسە باو و زۆر بلاوەکان دەکات.

گۆران

گشت گۆرانەکان خراپ نین، بەلام لە کۆمەلگەى ھاوچەرخدا زۆریەیان دەبنە ھۆى زەحمەتى لە گونجان. لەسەرمان پێویستە ھەولێكى زۆر بدەین بۆ ئەوھى لە شوێنى خۆماندا بمانیننەو. بەرھەو پێشەو و ئایندە دەپۆین بەبى ئەوھى ھىچ دەستەبەریكى راستین ھەبێت. لەبەرئەو، ئایندە روون نییە، ھەر ئەمەیشە دەمانترسێنێت.

پێکھاتە جەستەییەکەمان ئەو توانایەمان پێنا بەخشیت رووبەرووى گۆرانکارییە خێرایەکان ببینەو. ئەقل و توانای ھەزیمەن پێشەو، بەلام لەگەڵ گوزەرکردنى کاتیش جەستەمان ھەر وەك جارێ دەمێنێتەو. ئەم جەستەییە ئێمە ناتوانیت لە کاتى سەفەریكى درێژدا بەرگەى خەو و باویشکدان بگرت، یان بەرگەى سیستەمى خۆراکى بگرت کە ناوەرۆکەکەى خواردنە خێرایەکان بێت، یان لەگەڵ بوونی پیسبوونیشدا بەبى گرفت بژیەت.

تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان وایکردووە زۆریەى مەسەلەکان رێتیچوو و کردەى بن، بەلام بیست سال لەمەوبەر شتى ئەستەم بوون. دەتوانین بەشیوەیەکی خێرا پێش بکەوین. دەبى بەخێرایەکی زیاتر کاریكى زۆرتر بکەین.

یه کهم کۆمپیوتەرم له بیرە که له سالی ۱۹۸۴دا کڕیم. قەبارەکی زۆر گەورە بوو فراوانییەکی یشی تەنها ۳۲ مێگا بیت بوو. بەرنامەکانی کۆمپیوتەر لەسەر چەند بەکرەیک دابوون پتویستیان بە بیست خولەک هەبوو بۆ ئەوەی دابەزێنرێتە سەر کۆمپیوتەر. ئەگەر هەڵەیک لە بەکرەدا بوایە، یەكسەر بەرنامەکە دەووستا و دەبوا یە سەر لەنوێ هەولەکە ی خۆمان بدەینەوێ. من بەرگە ی ئەمەم دەگرت چونکە حەزم لە بەکارهێنانی کۆمپیوتەر دەکرد، بەڵی لە رابردوودا بەم شیوەیە بوو. بەلام وەرە وەرە گشت شتێک خێراتر بوو. لەجیات بەکرەکان سیدی بەکار دەهێنین. هەرچەند جارێک کۆمپیوتەرێکی نوێم کڕیبوایە خێراتر و پیشکەوتوتر بوو. ئێستا لەچەند چرکەیکدا بەرنامەکان دادەبەزێنمە سەر کۆمپیوتەر، ئەو دە چرکەیکە بەرنامەیک بۆ دابەزین پتویستی پێی هەیە ئاراممان ناھێڵێت. لەسەر خێراییی راهاتووی و بوو تە بەشێک لە ژیا نمان.

ئەمە بەسەر ئێنتەرنێتیشدا پیادە دەبێت. لەسەر تادا ئێنتەرنێتیش زۆر خاوە بوو، بەلام پەنامان دەبردە بەر لاپەرەکانی ئێنتەرنێتی بۆ ئەوەی زانیاری وەرگیرین. کەچی ئێستە و لەگەڵ خێرایییە زۆرەکی یشیدا، چەندان کاری دیکە لەسەر توپی ئێنتەرنێتدا دەکەین. دەروازە ی دەیم باس لە وەرەکارییەکانی پیشکەوتن و کاریگەرییەکی بەسەر ئێمە و چۆنیەتی خۆ گونجاندنمان دەکات.

فشاری کات

هەرچەندە زیاتر بتوانین بە خێراییهکی زۆرتر کارەکان ئەنجام بدەین، فشاری ئەو کاتە زۆرتر دەبێت کە رووبەپووی دەبینەو. دەبێ بە خێراییهکی زۆر کارەکانمان بەکۆتا بهێنین، کات بوو تە سەرچاوەیهکی زۆر گرانگ و باش سوود لێوەرگرینی بوو تە پرسسێکی پێویست. هەزارەها کتێب هەن کە باس لە چۆنیەتی باش بەسەربردنی کاتەکان دەکەن. ئەم کتێبانە کاراییەکیان زۆر نییه تەنها لە و کاتەدا نەبێت کە دوو مەسەلە رەچاو بکەن: بیروباوەڕ و بۆچوونی خەڵک لە هەمبەر کات. زۆربەی خەڵک بۆ بەکارهێنان و سوود وەرگرتن لە کات بەشیۆهیهکی باش ستراتیژی تاییەت بەکار دەهێنن بۆ ئەوەی لە رۆژدا کاتیکی دەستبەتالی بۆ خۆیان بپەرخسێنن، بەلام دواتر هەست بە گوناھ دەکەن و کاتی دەستبەتالیشیان بۆ ئەنجامدانی کاریکتە تەرخان دەکەن. ئەوسا، سەرلەنوێ هەست بە فشار دەکەنەو. لەبەرئەو بەشیۆهیهکی ورد ئەو شتانه پیاوێ ناکەن کە کتێبەکان داوایان لێدەکەن.

هەموومان بۆ ئەنجامدانی کارەکان رووبەپووی وادەی زۆر کورت دەبینەو، جا ئەگەر ژیاڵی بن یانیش پیشەیی. لەکاتی نزیکبوونەوێ ئەو وادانەشدا هەندێک کەس بۆ ئەنجامدانی هەر کاریک هەست بە بیتوانایی دەکەن، بۆیە وادە دیاریکراوەکان دەبنە مەسەلەیهکی هەراسانکەر نەک هاندەر.

هەندێکی دیکە پێویستیان بە وادە کورتەودایانە هەیه بۆ ئەوەی وەک هاندەرێک بۆ کارکردن پالیاڵان پێوە بنێت و زۆربەی جارێش پیش هاتنی وادەکە کارەکیان تەواو دەکەن. ئەم ستراتیژە دەبێتە هۆی گرژییەکی زۆر لەلای ئەو کەسانە ی کە دەیانەوێ لە کاتیکی زوودا کارەکانیان تەواو بکەن. لە دۆخەکانی هاوێشکیدا، رەنگە یەکیک لە هاوێشکەکان بیهوێت کارەکە بەخێرای تەواو بکات، لە کاتیکی ئەو ی دیکە لە دواستادا

تەواوی دەکات. ئەوسا، کێشمەکێش لە نێوانیاندا دروست دەبێت، لە بەرئەو، زۆر گرنە ھاوبەشەکان بە جوانی لە یەکتەری بگەن.

خەڵکان لە مامەلەکردن لە گەل وادە زۆر کورتەکاندا جیاوازن، چونکە بۆچوونی تاییبەت بە کاتیان جیاوازه. رێبازی بەرنامەپێژیی هەزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی پێشنیار دەکات وەک مەودایەکی دیاریکراو بێر لە کات بکڕیتەو. ئێمە بۆ دیاریکردنی کات مەوداکان بەکاردههێنین. جا رابردوو لە ئێستە دوورتر دەبێت. چۆنیەتی تیگەیشتن و بۆچوونمان لە هەمبەر کاتدا گرنەترین ھۆکاری مامەلەکردنە لە گەل وادە کورتەکان.

راھێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

مامەلەکردن لە گەل وادە کورتەکاندا

راوبۆچوونتان سەبارەت بە وادە کورتەکان چۆنە؟

بێر لە وادە یەکی کورت بکەنەو، کە دەبێ ریزی لێبگرن و بەر لە هاتنی کارەکان تەواو بکەن و خەیاڵ بۆ ئەمە بکەن.

چۆن دەنواپنە ئەم مەسەلە یە؟

ئایا وەک گرفتێک دیتە بەر چاوتان؟

ئایا وادە کورتە کە دەکەوێتە کۆی ئەگەر وەک مەودا بێر لە کات بکەنەو؟

ئایا دوورە؟

ئەو ماوە یە چیبە کە لە وادەکان دادەبڕێت؟

بۆنموونە: ئەگەر وادە کورتە کە دواى هەفتە یە ک بێت، بە نەیسبەت ئێوەو، چەندە لە

ئێستە دوورە - ئەگەر لە خەیاڵتاندا وێنای بکەن -؟

ئەو مەودایە چیبە کە ماوەی هەفتەیەک دیاری دەکات؟

هەول بەدەن ئەو مەودایە دوور بخەنەو کە لە وادە کورتەکان دادەبەرێت، کاتێک ئەمە دەکەن هەست بە چی دەکەن؟ ئایا گوپوتاوتان پتر بوو یان دابەزیو؟

و هەم خەیاڵ بکەن کە ماوەکە زۆر نزیک بوووەتەو. ئەو مەودایە کەم بکەنەو کە لە وادەکان دوور دەخاتەو. ئێستە هەستتان چۆنە؟ ئایا ئەمە هانتان دەدات؟ ئایا گرژیتان پتربوو و هەست بە هەراسانی دەکەن؟

ئێستە شوێنی وادەکە بگۆڕن و بیخەنە شوێنێکەو کە لە بەرانبەریدا هەست بە ئارامی و هەسانەو بکەن. لە راستیدا وادەکە نەگۆراو، بەلام گرژییەکە کە مەبوووەتەو چونکە بە رێگەیەکى جیاواز بێرتان لێ کردووەتەو.

زۆریەى ئەو کەسانەى بە دەست وادە کورتەکانەو دەنالتێن ئەو کەسانەن و هەم خەیاڵ دەکەن زۆر لێیانەو نزیکە، جا ئەگەر بە راستیش لێیانەو دوور بیت. رەنگە چەند هەفتەیەک بکەوێتە نێوان وادە کورتەکەو، بەلام بە پای ئەوان زۆر نزیکە. یەکیەک لەو هۆکارانەى کە وەها لەو کەسانە دەکات ئاستێک بۆ گرژییەکەى خۆیان دابنێن وێناکردنى مەودایەکی باش و هەسێنەرەو یە کە لە وادە کورتەکانەو دوور دەخاتەو جگە لە دلتیابوون لەوێ کە وێنەیەکى رەنگاورەنگە.

هەول بەدەن بە شیوەیەکى بەردەوام رەهێنان لەسەر وێناکردنى وادە کورتەکەدا بکەن تا باشترین مەودا دەبیننەو کە لە وادەکانەو دوور دەخاتەو (دادەبەرێت)، ئێستەش لەسەرتان پێویستە کارەکە تەواو بکەن، بەلام بۆچوونتان لە هەمبەر وادە کورتەکەدا گۆراو و بەهۆی ئەمەو لە جیات ئەوێ هەست بە گرژیی بکەن، هەست بە هەسانەو و دلارامی دەکەن.

قیافە و روخسار

ترسیکتان ھەبە کە ھەرگیز لەناو ناچیت و ناسپێتەو ٲەویش ترسانە لەوێ کە قیافە و روخسارتان پەسند نەبیت. فشاریکی زۆر گەورە لە زۆریەکی کاتەکاندا ھەبە و داوا لە گشت کەسێک دەکات بە باشترین و رازاوەترین شیوہ دەربکەون، کاریگەریی ئەم فشارەش لەسەر ئافەرەتان زۆرترە نەک لەسەر پیاوان. ھەندیک پێشبینیی جوانی ھەن کە فشار دەخەنە سەر ئەوانەکی بەھۆی قیافە و روخساریانەو ھوکیان لەسەر دەدریت. دەسەڵتدارترین ئافەرەت بەدریژایی میژوو ئەوانەبوون کە جوان بوون و بەھۆی جوانیانەو توانیویانە بگەنە دەسەڵات. بەلام پیاوان بەھۆی تواناکیانەو ھوکیان لەسەر دەدریت.

ھەروەھا جگە لە ئامرازەکانی راگەیاندن مۆدەیش پێوەرەکانی جوانی و روخسار و دلپەینی دیاری دەکەن و زۆریەکی جاریش ناواقیەین. لە ویلايەتە یەکگرتووەکان و ئەوروپادا نمایشکاری زۆر لاوازی پۆشاک ھەن. کە دەیانبینین ھەست دەکەین دووچاری کەم خۆراکی و نەمانی حەزی خواردن بوونەتەو. بۆ ئەوێ نمایشکاران جوانتر و تەواوتر دەربکەون و پێنەگرەکان دەستکاری و پێنەکانیان دەکەن. لە راستیدا ھیچ کەسێک بەم قیافە و دیمەنە تەواوە نییە، بەلام ئەم و پێنە کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر خەلک ھەبە. لە راپرسییەکی بەریتانیادا، ریزەییەکی زۆری نەوجەوانان ناپەرەزایی خۆیان لەھەمبەر دیمەن و قیافەکی خۆیان پیشان داو و گوتبووشیان حەز دەکەن چەند نەشتەرگەرییەکی جوانکاری بکەن.

لە بەرازیلدا بێرکۆی خەلک لەسەر دیمەنی دەرەوویە، بەلام بەرازیلییەکان لاوازی بە مەسەلەییەکی سەرنجپراکیش و جوان لە قەلەم نادن. ئەوان زیاتر گرنگیی بە جەستەکی تیکسەرپا و توند دەدەن. لە یانەکانی بەریتانیادا زۆریک لەو قەلەوانە ھەن کە پتۆیستیان بە وەرزشکردن ھەبە. بەلام بەرازیلییەکان دەچنە ئەویانە و شوپنە

وەرزشیانە بەبێ ئەوەی پێویستیان بە هیچ جۆرە راھێنانێک هەبێت. ئەوان هەست دەکەن کە زۆر پێویستە ئەم دیمەن و قیافەیی خۆیان بپاریزن بە تاییەتیش ئافەرەتان.

لە کۆمەڵگەکانی جۆراجۆردا گرنکییەکی زۆر بە دیمەنی دەرەووە دەدرێت، ئەمەیش وادەکات هاوتای شوناس بێت. خەڵک پێیانوایە کە دیمەن و قیافەیی ناشرین و ناپێک کەسەکە دەکاتە مۆفێکی ناپەسەند و بێزارو. گۆرانی دیمەن و قیافە ئاماژە بە گۆرانی کەسێتی دەکات. هەر سیاسییەک گەر بپەڕێت دەسەلات بگرێتە دەست ئەوا دیمەن و قیافەیی دەرەووەی بەرەو باشتر دەگۆرێت. ئەمەیش دەبێتە ھۆی وەرگریی دەسەلاتێکی زۆرتر و وەدەستەینانی پاره و سامانیکی زیاتر. کۆمەڵگەکان پەشت بەو جۆرە گۆرانی دەبەستن بۆ ئەوەی بگەنە ئامانجە خواستراوەکانیان.

یەكێك لەو كچانەی ھاوڕێم بوون لە میانێ ئەزموونە کەسییەکی خۆیەو ئەم مەسەلەیی بۆم باسکرد. ئافەرەتێکە و زۆریەکی کات پۆشاکێ جوان دەپۆشێت و هەفتانە پۆشاکێ نوێ دەکێت. رۆژێک، بە پۆشاکێکی رێکوپێکەو دەچێتە سەر کار و ملوانکەییەکی زێڕینی لەم دەبێت. بە پێوە بەرەکی مۆفێکە کە زۆر ریز لە کارەکانی دەگرێت، بەلام پێیدەلێت کە ملوانکەکی لەگەڵ شوێنی کارەکیدان ناگونجێت. بەم قەسە ناپەرەت دەبێت وەک ئەوەی بەشێک لە ریز و گەورەیی خۆی لە دەست دابێت.

ترس لەم دۆخەدا تاییەتە بە سەرسامەبوونی خەڵک بە ئێمە، ئەمەیش دەبێتە ھۆی لە دەستدانی کار و پاره و پەيوەندیی خۆشەویستی و رێزگرتن لە خود. ئێمە باسی سەرچاوە جۆراوجۆرەکانی ئەم فشارە دەکەین وەک (ئامرازەکانی راگەیانندن و ھاوڕێیان و بە پێوە بەر و ھاوکاران). بەرەوام لەو دەترسین ئەو سیفەتەمان نەبێت کە لەگەڵ پێوەری دانراوی ئەو سەرچاوانە بگونجێن کە بپاری لەسەر پەسەندی ناپەسەندیمان دەدەن.

کارێکی خراپ و ههله نیه مرقۆ ههول بدات به جوانترین شیوه دهريکه ویت، به لام نیکه رانی بهردهوام له هه مبه ر پتوه ره ناواقیعییه کاندای کارێکی نابهجییه. ئه وه نده به سه به باشتترین شیوه دهريکه وین، ئه وه شتان له یاد نه چیت که دیمه ن و قیافه پیناسه تان نین.

بۆ ده ریا زیوون له و ترسه خه یالیا نه ی که له میانی نیکه ران بوون له هه مبه ر دیمه نی ده ره وه دروست ده بن، ده توانین په نا ببه ی نه به ر به رنامه پژیی هزی بۆ ئه زموونه کانی هه ستی.

راهینان بۆ رزگارکردنی دهره وانی له ترس

حوکم نه دان له سه ر خه لک به پیی دیمه نی دهره وانیان

کاتی که ده ترسن به دیمه نیکی جوان ده رنه که ون ئه م راهینانه بکه ن.

١. گوێ له گفتوگۆیه خۆدیه که تان رابگرن. ئایا ئیوه ده لێن که به شیوه یه کی جوان ده رنه که وتوون؟

ئه وه پتوه ره چیه که به هۆیه وه حوکم له سه ر دیمه ن و قیافه تان ده دن؟ سه رچاوه ی ئه م پتوه رانه چین؟

- خزم و که س.

- ئامرازه کانی راگه یاندن.

ئایا ئه م پتوه رانه واقعیین؟

ئایا ئه م پتوه رانه تایبه تن به ئیوه وه؟

کی حوکمتان له سه ر ده دات؟

ئایا دلنیاڻ له وهی که ئیوه وه پیتان وایه گرنگی به م مهسه لهیه دهدهن؟

چۆن دهزانن که قیافهتان گونجاو و جوانه؟

ئهگەر نه تانتوانی وه لایمی دوا پرسیار بده نه وه، نیشانهی ئه وهیه نیکه رانیان له هه مبه ر دیمه نی ده ره وه تان به رده وام ده بیئت.

ئیسته ئه وهی ده توانن نه نجامی بدهن.

٢- ئه وه تان له بیر بیئت که ئه مه ته نها ساتیکه له ژیا نتان. ئه مه مانای ئه وه نییه هه موو که سیک قیافه و دیمه نتان به خراپ له قه له م ده دات و ئه مه به سه ر گشت هه لۆیسته کانی ژیا نتاندا پیاده نابیی.

٣. گوئی له گفتوگۆی خودیی خۆتان بگرن. ئایا به خۆتان ده لێن که له سه رتان پیویسته به دیمه ن و قیافه یه کی باشتی ده ربکه ون؟

ئهگەر ئه م دیمه ن و قیافه یه تان وه ده ست نه هیئا چی رووده دات؟

چی بۆ ئه م مه سه له یه هانتان ده دات؟ ئایا ئه مه مه سه له یه کی پیویسته؟

وه های دا بنین که دیمه ن و قیافه ی جوان پیویست نییه، ئه وسا هه ست به چی ده که ن؟

ئهگەر چه ند هۆیه کی به جی و باب تهی هه بن که هانتان بدات قیافه و دیمه نتان جوان و باش بیئت به شیوه یه که له گه ل پیوه ره کان بگو نجیئت، ئه وسا له سه رتان پیویسته پیی بگن. ئهگەر هۆی به جی و باب تهیش نه بوو، ئه وا ده بی مه سه له که پشتگوئی بخه ن.

٤. له سروشتی ئه و وینه زه یینیانه دلنیا بن که له خه یالگه ی خۆتاندا کیشاوتانه و په یوه ندیی به قیافه تانه وه هه یه، ئایا وینه یه کی ئه ری بییه؟ بیکه نه وینه یه کی

رهنگاورهنگ. رهنگه ئۆوه زیاتر گرنگی به و وینه زهینییه بدهن له وهی گرنگی به دیمه نه راسته قینه که تان بدهن.

۵. ئه وه تان له بیر بیّت که قیافه تان پیناسه تان ناکات، به لکو مه سه له یه که و خۆتان مه لیده بژین. ده تانه ویت چۆن و به شیوه یه که پیناسه ی که سیتی خۆتان بکه ن؟

ترسان له ئاینده

ئاینده وهك جاران نه ماوه. لێلێ و ناپۆشنیهكهی پتربووه و زۆریه ی جار ده پرسین ده بی ژیا نی نه وه كانمان چۆن بێت؟.

ئه گهری ئه وه ههیه پرسه كان رهوتیکی خراپ بگرته بهر و ئه مهیش مه زنتره له ئه گهری وه رگرتنی رهوتیکی باش، زۆریه ی پێشبینیه ئاینده ییه كان ئاماژه به ئه گهری روودانی روودای ترسیته ده که ن. ره شبینه كان ئه وه مان وه بیر ده هیننه وه که زۆریه ی ولاتان پهن له جهنگ و ئه م جهنگانه ییش زۆر توندوتیژن. تیرۆر و تۆقاندن به به رده وامی له جیهاندا زیاتر ده بێت، کۆمپانیاکانیش له زۆریه ی کرده کانی فیل و ته له که بازییه وه گلاون. خه لگانیکی زۆر هه ن باوه پیا ن به کۆمپانیا گه وره كان نه ماوه و پێیانوايه جیگه ی باوه پ نین. ژینگه له گۆرانیکی به رده وام دایه به تایبه تیش له گه ل گۆرانه کانی که شه وه وا و زیاتریونی رێژه ی پیسبوون. له هه ندیک شاری ئه مریکای لاتیندا، هاوولاتیان به درێژایی رۆژ ئاو و کاره بایان نییه. گرفته كان له گشت لایه ن و ئاسته کاندای پتربوون. ئه مهیش وامان لێده کات هه ست به وه بکه ی ن که ورده ورده کۆنترۆلی مه سه له كانمان له ده ست ده رده چێت. ئایا ده توانین مه سه له که به رزه فت بکه ی ن یان ئیدی کات به سه رچوه ؟

ئامرازه کانی راگه یانندن گرنگی به هه واله ناخۆشه كان ده ده ن، هه ست ده که ی ن جیهان داده ته پێت و ئاسایش نه ماوه. ئه م بۆچوونه ره شبینه نه یه هه سه ناخۆش و قیژه ونه که پترده کات. هه ندیک توێژینه وه ی پزیشکی هه ن ئاماژه به وه ده که ن که ره شبینی زیان به ته ندروستی ده که یه نیت و ئه م زیانه ش زۆر له و زیانه خراپتره که به هۆی جگه ره کێشان و شێرپه نه وه دێته پێشی.

گه شبینه كان پێیانوايه زۆریه ی خه لگ به وه پی توانایانه وه هه ول ده ده ن بگه نه ناشتی، ته کتۆلۆژیاش بۆ چاره سه رکردنی گرفته كانمان یارمه تیمان ده دات. ئه و که سانه

پێیانوايه بۆ وه دهستههێنانی ئاوی پاک و بهرهنگاریبونهوهی پيسبوون ئامرازی نوێ ده دۆزینهوه. پێشکهوتنهکانی بایۆلۆژی رێگه به گشت کهسیك ده دهن به شێوهیهکی تهندروستانه ی دور له گرتی ژنتیکی بژیه.

به پێی راویچوونی جایمس کابیل، کهسی گهشبین پێیوايه ژيانمان له باشترین دۆخدايه و رهشبینهکانیش له راستیه ده ترسن.

گهشبین و رهشبینهکان تهنا پشت به پێشبینیهکان ده بهستن نهک راستیهکان. ئێمه له میانی ئه و بریارانهی ئێسته ده یاندهین یهكێك له م دورایه ده کهینه راستی. ده بێ له سه راستی ناوخری و جیهانی بیر بکهینهوه. ئه و کهسانه ی که ژيان و کارهکانیان له سه بهرژه وهندی تایبهت بونیاد ده نین و بیر له خه لکانی دیکه ناکه نه وه چنده ها گرفت و کیشه دروستده کهن. ده بێ بۆ دابینکردنی ئاینده یه کی باشتر بۆ خۆشه یستانمان به یه که وه کاریکه یین. به ته نها ناتوانین چاره سه ری گرفته گه وره کان بکه یین، به لام بیده سه لاتیش نین. ده توانین کاریگه ری له ره وتی مه سه له کان بکه یین جا نه گه ر کاریگه رییه که زۆر بچووکیش بێت. ده توانین له گه ل که سانی ده وریه رمان هاوکاری بکه یین، ئه م هاوکاریه ش له رابردودا بوو ته هۆی چاره سه رکردنی چه ندان گرتی رامیاری و داهێنان و دۆزینه وه ی زانستی و ته کنۆلۆژی.

هه ر کاریکی چاک یان هه ر بریاریکی زیره کانه و دروست ده توانیت به شداری له چاره سه رکردنی زۆریك له گرفته کاندایه کات، جا گرتی ناوخری بن یانیش گرتی جیهانی. ده کری له ئاینده دا ترس وه ک هانده ریك بۆ بریاری نوێ به کاربه ینین. ئێسته ئاینده دروستده کات.

زانپاری

ئەو زانیاریانی دەتوانن وەدەستیانبهێنن هەز ناگەن پێی بگەن. ئەو زانیاریانەی کە هەزنی پێدەگەن پێویستیتان پێی نییه. هەروەها ئەو زانیاریانەی پێویستتان پێی هەیه ئەوانە نین کە بەردەوام پێیان دەگەن.

زانپارییه باوەڕپێکراو و وردەکان گرنگن بۆ ئەوەی هەست بە دلارامی و ئاسایش بکەین. لە کۆندا، زانیاریمان بە زەحمەت دەستدەگەوت، ئێستەش بە دەست زۆری زانیارییه بەردەستەکانەو دەنالیێن کە رەنگە هەندیکیان هەلەبن، بۆنموونە: هەز دەکرد زانیاریی لەسەر ترسی سەفەری ئاسمانی وەدەست بهێنم. پەنام بەردە بەر تۆپی ئینتەرنێت و لە ماوەی کەمتر لە چەکیە کەدا سێ ملیۆن وەلام دەست کەوت. ئەوسا رووبەرووی گرفتێک بوومەو ئەویش چۆنیەتی وەدەستەتانی ئەو زانیاریانە بوون کە پێویستم پێیان هەبوو. چۆن دەتوانین وەلامی دروست و ورد لە وەلامی هەلە جیا بکەینەو؟ مەن کاتیکی زۆرم لەبەر دەستدان نییه ئەو رێژە زۆری زانیاریانە بخوێنمەو.

لە سەدەئە رابردوودا زانیارییهکانی زانستی بەشیوەیهکی زۆر زەبەلاح زیادیان کردووە، رەنگە وەلامەکان هەبن، بەلام دەستراگەیشتن پێیان زۆر زەحمەت بێت. زۆر زەحمەتە زانیاریی وردت دەست بکەوێت لەو کاتی بەردەوام هەستدەکەیت ناتەواون.

پێویستمان بە زانیاریی ورد و دروست هەیه. زۆر گرنگە مەروە بتوانیت پرسپاری دیاریکراو و دروست بکات، چونکە وردی زانیارییهکان پشت بەمە دەبەستێت.

تۆپی ئینتەرنێت زانیاریی سەبارەت بەگشت جۆرە بابەتێک دەخاتەپوو، پۆستی ئەلیکترۆنی بووەتە ئامرازێک بۆ گەیشتن بە زانیارییهکی یەکجار زۆر. لە رابردوودا بەکارهێنانی ئەمە زۆر زەحمەت بوو، بەلام ئێستە چەندان نامە وەدەستدێن کەوا سوودمان پێناوەخستن و زۆریەیان تاییەتن بە بابەتە بێ ئابرووییەکان و مادە

سپکەرەکان. ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی بەزەحمەت نامە گرنگەکانمان دەست بکەوێت.

باشترین رێگە بۆ کۆنترۆڵکردنی زانیارییەکان و رووبەرووبوونەوهی ئەم گرتە دیاریکردنی ئامانجە بەشیۆهیهکی ورد و دەستنیشانکراو. دەبێ پرسبازی دیاریکراو بکەین بۆ ئەوەی بگەینە ئەو زانیاریانەی حەزمان لێیانە.

زۆر گرنگە زانیارییەکان دیاریی بکړین، چونکە زۆربەیان دەبنە هۆی شپېزەبوون و بنزبوون.

راھێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

مامە ئەکردن ئەگەر زانیاری زیاد

۱. ئاگاتان لە هەستوسۆزتان بێت. پەنا ببەنە بەر راھێنانە هێمنکەرەوهکانی نێو ئەم کتێبە.

۲. بێر لە چی دەکەنەوه؟ چی دەبینن؟ چی دەبیستن؟ هەست بە چی دەکەن؟

۳. ئەگەر خەیاڵکردنەکانتان خێرا و لێل بن، لەسەرتان پتووستە هێمن ببەنەوه و ئەو خەیاڵکردنە بگۆڕن بۆ ئەوەی بەشیۆهیهکی گەورەتر حەستێنەرەوه بێت.

۴. گۆی بدەنە دەنگەکانی زەین و هزرتان. ئەگەر دەنگێکی زۆر هەبوو، هەول بدەن خۆتان لێیان دەرباز بکەن. ئەگەر بەرز بێت، هەول بدەن نزمی بکەنەوه. دەنگەکان بگۆڕن تا لە هەمبەریدا هەست بە حەسانەوه و خوشی دەکەن.

۵. بگەرێنەوه ساتی هەنووکەیی. بێر لە پرسباز و گرنگییەکی بکەنەوه. هەول بدەن هەر ئێستە باشترین وەلامتان دەست بکەوێت، دەبێ درک بەوەیش بکەن کە دەتوانن لە ئایندەدا وەلامی باشتەرتان دەست بکەوێت.

بەریاردان

بە پیتی بەرنامە پێژی هەزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، هەلبژاردن کارێکی زەحمەتە و مەژۆ پێویستی بە سێ بژار (خیار) هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت بە شیوەیەکی ورد و تەواو هەلبەسەنگێت. بژارەکان پرسیکی ئەریین.

ئەوانە لە ولاتانی هەژاردا دەژیەن، لە ئەوروپا و ئەمریکا دا دوو چاری ناخۆشی و تەنگوچە لە دەبنەوه. چونکە لەم دوو شوێنەدا هەمەجۆرییەکی سەرنجپراکێش هەیە و بژارەکانیش زۆر و جۆراوجۆرن. هەروەها ئەم ناخۆشییە دیتە رێگەی هاوولاتیانیش. تەنانەت قاوەخانەکانیش وایان لێهاتوووە چەندان بژاری زۆر جۆراوجۆر بخەنە بەردەست، بۆیە بژار کردەیهکی قورپسە.

توانای بژارکردن کارێکی ئەرییە، بەلام زۆری بژارەکان دەبنە هۆی دروستکردنی گرفتێ گەورە. توێژینهوهکان ئەوەیان بە دیارخستوووە کە یادگە لەیەك کاتدا دەتوانیت مامەڵە لەگەڵ هەوت تا نو زانیاری بکات. لەبەرئەوه، بوونی بژاریکی زۆر تەگەرە دەخاتە بەردەم توانای بژارکردن.

کەسانی بواری بازارپەوزی پێیانواوە زۆربوونی بژارەکان مەسەلەیهکی باشە، بەلام گرفت بۆ بەکاربەر دروستدەکات.

هەرچەندە بژارەکان پتر بوون نرخێ کالاکان دادەبەزن. چەندان توێژینهوه هەن کە داوا لە خەڵک دەکەن لە بەخشینی نرخێ گۆفارهکاندا بەشداربن. کۆمەڵەی یەكەم گۆفاریکیان پێبەخشا و داوا لە کەسانی سەر بە کۆمەڵەکە کرا پێشبینی نرخەکی بکەن. بەلام کۆمەڵەی دووهم، چوار تا پێنج گۆفاریان خرایە بەردەست. لە ئەنجامدا کۆمەڵەی یەكەم نرخێکی گرانتریان بۆ گۆفاره کە دانا.

کاتیڤ مەزۆ کۆمەڵیک بژاری دەکەوتتە بەردەست، ئەوێ وەبیر دەهێنیتەو کە ناتوانیت هەموو شتیک وەدەستبەینیت. لەکاتی هەلبژاردنی یەکیڤ لەو بژارانەدا مەزۆ واز لە بژارەکانی دیکە دەهێنیت. لەبەرئەو، مەزۆ لەهەمبەر ئەو بڕیارەداوێتی هەست بە ناخۆشی و ناارامی دەکات، چونکە هەستدەکات بژارەکانی دیکە لەدەست داوه.

مەزۆفەکان بە دوو رێگەدا جیاوازیان لەگەڵ بژارەکاندا دەکەن، هەندێکیان هەول دەدەن لەگشت هەلۆیستیکدا بگەنە باشترین بژار. هەرچەندە هەولێ ئەمەیش بدەن، ئەگەر پەشیمانبوونەوێ دواتر پتر دەبێت (کاتیڤ سەرئەنجام دەچیتە سەر ئەوێ کە باشترینیان هەڵبژاردووه). هەرچەندە بژارەکان پترین ئەو کەسانە پتر هەست بە شپۆزەیی دەکەن.

هەندێک کەسی دیکە هەن تەنها بەو بژارە دەست هەڵدەگرن کە پێیان وایە بەسە و پڕ بەپێستی خۆیەتی، مەرجیش نییه ئەم بژارە باشترین بێت. ئەو کەسانە کاتیڤی زۆر لەم مەسەلەیەدا بەسەر نابەن و بۆگەیشتن بە ئامانجەکانیشیان هەولێکی زۆر نادەن و پێش بڕیاردانیش بەقوڵی بڕیارەکەنەو. چونکە رەنگە کۆمەڵەی یەکەم باشترین بژار هەلبژێرن، بەلام کۆمەڵەی دووەم دواتر بە دەست ئەو بۆچوونەو ئازار ناچێن کە ئەو بژارەدا ئەنجامیان داوه باشترین نەبووه.

جۆر و کۆمەڵەی یەکەمی خەڵک، واتا ئەو کەسانە هەولێ باشترین دەدەن، بەردەوام نارازی دەبن و بەزۆری لە ژيانێکی ناخۆشدا دەژیەن. جگە لەمانەیش، رەشبینییەکی زۆر داگیران دەکات.

زۆر ئاسانە بزانییت لە کام کۆمەڵەیت. کۆمەڵەی یەکەم ئەگەر ژيانێ ئێستەشیان زۆر باش بێت هەر هەول دەدات باشترین دەرفەت بەدەست بێنیت. ئەو جۆرە کەسانە هەڵدەدەن بگەنە تەواو عیاری (کمال) و بەزەحمەت رازی دەکرین. هەلبژاردنی

دیاری و پۆشاکیان زۆر بەزەحمەتە چونکە بەردەوام بێر لەو دەکەنەو شتیکی باشتەر
لە بژارەکی ئیستەیاندا ھەیە.

راھینان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

رەفتارکردن لە گەڵ بژارەکان

کاتیەک حەز دەکەن شتێک بکڕن، ھەولێدەن بێرکۆی خۆتان تەنھا لەسەر سێ بژاردا
کۆبکەنەو نەک پتر. پەنا ببەنە بەر ھاوڕێیان و ئەو کەسانە ی بەباشی دەتانیان بۆ
ئەوێ لە بژارەکاندا یارمەتیتان بدەن. ناتوانن لەو دنیابن کە ئەو شتە
ھەڵدەبژێرن باشتەین بژارە یان نا، بەلام ئەو کەسێ دەتانیان بۆ دەزانیت چی شتێک
لەگەڵتاندا دەگونجێت.

کاتیەک بپاریک دەدەن، ھەول بدەن جەخت لەسەر سێ ئەگەر بکەنەو (داوای
یارمەتی لە خەڵک بکەن). مەرج نییە بپارەکە باشتەین بێت، بەلام رەنگە تا رادەیهکی
باش چاک و لەبار بێت.

ئەگەر لە ھەمبەر بپارەکاندا پەشیمان، بێر لە لایەنە ئەرێییەکانی بکەنەو. ھیچ
بپاریکی تەواو یار نییە و بپارەکان ھەر چۆنێک بێت ھەست بە پەشیمانی ھەر
دەکەن.

کۆپان و فشاری کات و زانیاری و بژارەکان و حەزکردن بە ئایندەیهکی باشتەر پرسی
نەرێیی نین، بەلام رەفتارکردنمان لە گەڵ ئەم پرسانەدا گرنگە. رەنگە ئەمە ببێتە ھۆی
ژیانیکی زۆر باش یانیش ژیا نیکی پڕ لە ترس. جۆرە ترسێک ھەیە پێویستی بە
بەشیکی تایبەت ھەیە ئەویش ئەو فشاریە کە بەھۆی حەزی بەردەواممان بۆ گەیشتن
بە داھینان و کاری گرنگەو دووچارمان دەبێت.

دەروازەى نۆیەم

گەڕان بەدوای کەمال و کاریگەرییە نەڕییە کەى

((لە کەمال مەترسن، چونکە هەرگیز پێى ناگەن))

سەلفادۆر دالی

ئێمە لە کۆمەڵگە یە کەدا دەژین کە کارى مەزن و دامێتانه کانی زۆر لە لا گرنگە. هەندیک خەلک لە هەندیک کۆمەڵگەدا پۆستی بەرزیان هەیە، ئەمەیش جاروبار بەنده بە باوەڕنامە و تەمەن و نەژاد و رەگەزەووە کە تیايدا مەوێ بەهۆی سیفەتەکانیەووە چەند پلە و پۆستیک وەدەستدەهێنێت. بەلام لە ئەوروپا و ئەمەریکا دا مەسەلە کە جیاوازه، چونکە مەوێ بەپێى کار و دامێتانه کانیەووە پۆستی خۆی وەدەستدەهێنێت. جا هەرچەندە کار و دامێتانه کانی پتر بێن پۆستیکى مەزنترى دەست دەکەوێت. هەندیک کەس بەپێى دامێتانه و کارەکانەووە کەسەکان هەڵدەبژێرن، ئەمەیش کاریگەری لە ئێمەیش دەکات، چونکە ئێمەیش ریز لە شتە وەدیاتوووەکان دەگرین و بە گرنگیان دەزانین. ریز لەخۆگرتنمان پەيوەندى بە سەرکەوتنەکانمان و راوێچووێ خەلکانەووە هەیه لەهەمبەر سەرکەوتن و کارە وەدەستەتوووەکاندا. سەرکەوتن گرنگە و شکستیش دەبێتە هەستکردن بە شەرەزاری و بەلگە یە کە بۆ لە دەستدانی پایەى کۆمەلایەتیمان. لەبەرئەووە، لە شکست دەترسین و هەول دەدەین خۆمانى لى بەدووڕەگرین. رەنگە ئەمەیش ببێتە هۆی پەیدا بوونی چەندەها گرفت، چونکە سەرکەوتن و کارە گرنگەکانمان نابنە پێناسەمان، بەلکو کارەکانمان ئاماژە بەو دۆخە دەکەن کەوا تیايدا دەژین.

چەندان هۆکار هەن ئەو هەستەمان لە لا دروستدەکەن کە بەپێى پێویست سەرکەوتووین. خەلک بەهۆی ریکلامەکانەووە هەست بە ناسەقامگیرى و بى ئاسایشى

دەكەن، ئەمەيش پەيوەندىي بە سەرکەوتن و ئەنجامدانى کارەکان و کیش و قیافە و پىڭگەى کۆمەلایەتییەو هەيە. ئەو کۆمەلگەيانەى شتە وەديھاتووەکان و سەرکەوتنەکان بە شتى زۆر گىرنگ هەژمار دەکەن، هانى خەلک دەدەن گومان لە تواناکانیاں بگەن، ئەمەيش دەیانترسىڤىت. لەسەر مەزۆ پىويستە هەول بەدات بگاتە ئامانجەکانى بەبى ئەوەى گومان لە تواناکانى بگات، ئەمەيش بەهۆى دۆزىنەوەى ئەو رىگە هەرە باشانە دەبىت کە وەديھاتنى ئامانجەکان دەستەبەر دەکەن.

زۆر پەرتووک و خولى راھىنان و چاپىڭەوتنى راوژکارانە هەن کە هەول دەدەن یارمەتیی خەلک بدەن، بەلام لەمەدا شکست دىڤن و دۆخەکە بەرەو خراپتر دەبەن. ئەمە چۆن روو دەدات؟

خەلکانىکى زۆر مەزۆفەکان بە پىسى سەرکەوتن و ئاستى ساماندارىيان هەلەدەسەنگىڤن، چونکە سامان بەلای ئەوانەو نیشانەى سەرکەوتنە. هەرچەندە سامانى مەزۆ پتر بىت لە چاوى ئەو جۆرە کەسانەدا بە سەرکەوتوتر دىڤنە بەرچاو. ئەم جۆرە تىنوارپنە هەلەيە، چونکە خەلکانىکى زۆر سەرکەوتو لە بوارەکانى خۆياندا هەن و رەنگە مووچەشيان هىڤدە زۆر نەبىت. هەندىکى دىکە گىرنگى بە پارە نادەن. ئىمە لەمىانى دىمەنەکانەو و اتا لەمىانى مۆلک و مال و ئوتومبىل و پارەو پوول و سەفەرەکانەو خەلک بەگشتى و دەولەمەندان بەتايبەت هەلەدەسەنگىڤن و نرخیان بۆ دادەنۆيڤن. بەلام دەتوانىڤن کۆى ئەو شتانە بەهۆى قەرزەکانى بانکەو وەدەست بەيڤن. سەرکەوتن هەر تەنها ئەو شتانە نىڤ کەوا خەلک دەيانبىڤن، بەلکو بەندە بەو سەرکەوتن و کارە تايبەتانەى خۆتان هەلەيانەدەسەنگىڤن.

گرنگیدانی به و دهنگه ناوهکییه دهبووه هۆی ئهوهی ئاگایی و بیرکۆی بهروات. بهیهکهوه کارمان کرد بۆ ئهوهی لهو خهیاڵه بێمانایانه و دهنگه ناوهکییهکه دهرباز بێت و لهجیات ئهمه جهخت لهسه ر ئه و شتانه بکاتهوه که ههزی دهکرد به دهستیان بهتێت نهک ئه و شتانهی دهیویست خۆیان ئی بهدوور بگرێت. ئهمه بووه هۆی بێشکهوتنی شیوازی که مهکردنهکی.

بۆ ئهوهی له ترسی شکستخواردن دهرياز بن دهتوانن چي بکهن؟ دهبي جەخت
 له سه ر ئه و شتانه بکه نه وه که ده تانه ویت وه ده ستیان به یتن. کاتیك ئه مه ده که ن،
 ناتوانن بیر له هيچ شتیکی ديکه بکه نه وه.

برووبیانوو

له و کۆمه لگه یانه ی زۆر گرنگی به سه رکه وتنه کان و کاری مه زن ده دهن، برووبیانوو هینانه وه شتیکی باو و به رچاوه . هه ندیک که س پیشووه خت پاساو ده هیننه وه چونکه ریز له خوگرتنیان پشت به سه رکه وتنه کانیان ده به ستیت. له به رنه وه، پیش ئه وه ی هه ولّ بده ن به ئامانجه کانیان بگه ن، بیر له هینانه وه ی پاساو ده که نه وه . ئه وان ده لّین: هه ولّ ده دهن به لام به هۆی هه لومه رجه سه خته کان و نه خو شیه وه پیشبینی شکست ده که یه ن. ئه وان پاساو یکیان هه یه که نایه لّی سه رکه وتن وه ده ستبیتن، ئه گه ر سه رکه وتووش بن، ئه وسا هه ست به شانازی ده که ن، چونکه له گه ل بوونی پاساوه که یشدا توانیویه سه رکه وتووبن.

وه ها باشته ر خۆمان له برووبیانوو ده کان به دوور بگرین جا ئه گه ر به جی و لۆژیکیش بن، چونکه ده بیته هۆی شکستخواردن. ئه وسا، مرقۆ جه خت له سه ر برووبیانوو ده که ده کاته وه و شکسته یّانی ئاسان ده بیته . هه لومه رجه سه خته کان به خه لک بلّین و بریار بده ن ئایا هه ولدان ئه و کاره یه که ده بی بیکن. ئه گه ر بریارتان دا هه ولّ بده ن، نابی برووبیانوو به یّنه وه .

بیروپای خه لکانی دیکه

کاریگه ربوونی مۆڤ به راوبۆچوونی خه لک کاریگه ریبه که ی به و کۆمه لگه یه وه دیاریی ده کریت که جهخت له سه ر سه رکه وتن و نه جامدانی کاره گرنگه کان ده کاته وه. به رنامه پژیی هزی بۆ نه زمونه کانی ههستی، ئاماژه به وه ده کات که هه ندیک که س هه ن گوێ له راوبۆچوونی خه لک ده گرن، به لام خۆیان بریار له سه ر مه سه له تایبه ته کانی خۆیان ده ده ن. بریاری نه و جوړه که سانه له هه مبه ر مه سه له کاندایه پشت به هه لسه نگاندنی تایبه تی خۆیان ده به ستیت به پتی پتوهره تایبه ته کانی خۆیان نه ک پتوهری خه لکانی دیکه. نه و جوړه که سانه ده زانن چۆن سه رکه وتنه کانی خۆیان هه لده سه نگینن و پتووستیان به راوبۆچوونی خه لکانی دیکه نییه بۆنه وه ی له گرنگیی سه رکه وتنه کانیان دلنیا بینه وه.

نه و جوړه که سانه هه ول ده ده ن به هه ول و تیکۆشانیکی مه زنه وه بگه نه ئامانجه کانیان. رهنگه له هه مبه ر سه رکه وتنه کانیان هه ست به ره زامه ندی نه که ن ته نانه ت نه گه ر رای خه لکی جیاوازیی بیت. نه وانه گوێ به راوبۆچوونی خه لک ناده ن و به ئاره زوی خۆیان کاره کانیان نه جام ده ده ن.

نه و جوړه که سانه خۆیان پتوهری تایبه تی خۆیان داده نین، که مالیش مه سه له یه که وه هه ول ده ده ن پتی بگه ن. بیروپای خه لکیش پشتگوێ ده خه ن.

به لام جوړی دوهم، نه و که سانه ن پشت به و پتوهرانه ده به ستن که خه لکانی دیکه دایده نین و هه ول ده ده ن راوبۆچوونی خه لکی وه ریگرن و نه مه به پیشنیاز و فرمان ده زانن.

ئەم جۆره كەسانە گرنگىيەكى نۆد بە پتوهرەكانى كۆمەلايەتتى تايبەت بە
سەرکەوتنەكان دەدەن و خۆيان ناچار دەكەن بۆ ئەوەى بەپىتى قسەى خەلکانەو
بگەنە ئامانجەكانيان.

خەلك بەگشتى دەكەونە نۆو بازنەى ئەم دوو جۆره كەسانەو و لەنيوان ئەم دوو
بازنەيەدا لە هاتووچوودان. رەنگە پتوهرى تايبەت بە خۆيان هەبىت، بەلام ئامىز بۆ
راوېوچوونى خەلكيش دەكەنەو.

سەرزه نشتکردن

(هه مووان به پرسیارن و کهس له سهری پتویست نییه پیشوازی له

سەرزه نشتکردن بکات).

ویل شۆتزر

چه مکی سەرزه نشتکردن به نده به کار و سهرکه وتنه کانه وه. کاتیك سهرکه وتن به گرنگ هه ژمار ده کریت، ده بی شکست هویه کی هه بیت، باشتین هۆیش ئه وه یه که وا که سیک شکستی هیناوه و شایانی سەرزه نشتکردنه.

سەرزه نشتکردن چه مکی سهرنجراکیشی هه لئه له تینه ره و کاتیك ده که وینه به ر فشاره کانه وه به کاریده هینین. بۆیه ش سەرزه نشتکردن به کارده هینین تا کو خه لکانی دیکه به گونا هبارمان نه زانن. ئه وسا، خه لک سەرزه نشت ده که یه و که سیش پتی وانابیت که گونا هه که گونا هه ئیمه یه. هه ندیک کۆمه لگه هه ن که پشت به سەرزه نشتکردن ده به ستن و خه لک تیایدا هه ول ده دن مه ترسیخوازی و سهرکیشی نه که ن. ئه و کۆمپانیایانه ی که له سهر چه مکی سەرزه نشتکردنه وه دامه زراون هیچ داهینانیکیان تیادا نییه، چونکه ئه و که سانه ی کاری تیادا ده که ن له مه ترسیخوازی ده ترسن. ئه و جۆره که سانه کاتیکی زۆر به سهرده به ن و هه ولکی زۆر ده خه نه که پ بۆ ئه وه ی له لایه ن خه لکانی دیکه وه نه که ونه به ر سەرزه نشتکردن.

ده توانین سەرزه نشتی ئه مانه ی خواره وه بکه یه:

- هه لومه رچی ژیان.

- ده روون.

- خه لکانی دیکه.

لە ھەمبەر گرتەکان بێر لە چۆنیەتیی کاردانەوێ خۆتان بکەنەوێ. ئایا ھەول
دەدەن کە سێک بدۆزنەوێ کە لەم دۆخەدا سەرزنەنشتی بکەن؟ یان سەرزنەنشتی خۆتان
دەکەن؟

خەڵک بە زۆری لە دۆخەکانی سەرزنەنشتکردندا پرسیاریکی زۆر دەکەن.

- چی روویداوێ؟

- ئۆبالە کە ی لە ئەستۆی کێیە و دەبێ کێ سەرزنەنشت بکێت؟

- کێ ئەم پرسە چاک دەکاتەوێ؟

بەپێی بەرنامەپێژیی ھزری بۆ ئەزمونەکانی ھەستی ئەمە بە ھەیکەلیەتی
سەرزنەنشتکردن دادەندرێت. سەرزنەنشتکردن رێگە لە داھێنان و چارەسەرکردنی
گرتەکان دەگرێت. ئەوسا خەڵک ھەست بە ترس دەکەن، چونکە رەنگە
سەرزنەنشتکردن ھەر یەکێک بگرێتەوێ. لە دۆخەکانی سەرزنەنشتکردندا بیانووێکان
قبول ناکرێن.

بەپرسیاریەتیی پێچەوانەیی سەرزنەنشتکردنە. مەژۆ بەرگەیی بەپرسیاریەتیی ئەو
شتانە دەگرێت کە ئەنجامیان دەدات. مەژۆ لەکاتی بەپرسبووندا ھەولێ خۆی
دەخاتەگەپ. خەڵک ھەز بە وشەیی (بەپرسیاریەتی) ناکەن، چونکە رەنگە لەلای
ھەندێک کەس بە سەرزنەنشتکردن لێکبدرێتەوێ. بەلام ئەمە زۆر جیاوازی، چونکە
بەپرسیاریەتی واتا توانای رەفتارکردن و ھەڵبژێرنی ھەنگاوی پێویست. بەبێ
ھەستکردن بە بەپرسیاریەتی مەژۆ ھەست بە بێ دەسلەلاتی و بێھیزی دەکات.

بونیا دی به شداریکردن

(ئاسانه له بهرپرسیاریه ته کان رابکهین، به لام زهحه ته دهره نجامه کانی لی
هه لاتنه که پشتگوێ بخهین) جۆزیا ستامب

زۆربه ی جار له کاتی روودانی هه له و که موکورتیه که سه رزه نشتی خه لکانی دیکه
ده کهین. له وه ها دۆخیکدا، وه ها باشته بیر له به شداریکردن بکهینه وه. نابێ که سیك
سه رزه نشت بکریت، چونکه بهرپرسیاریه تیه که ته نها له ئه ستۆی یه که سدا نییه.
سه رکه وته کانتان ته نها پشت به ئیوه نابه ستی و ته نها دروستکراوه ی ئیوه نییه،
به لکو پشت به خه لکانی دیکه یش ده به ستیت و ده ستی ئه وانیشی تیا دایه. وه ها
باشتره له کاتی شکسته یانی کاره کانتان له جیات ئه وه ی په نا بیه نه بهر
سه رزه نشتکردن بیر له چۆنیه تی به شداریکردنی ئیوه و خه لکانی دیکه بکریته وه.

دۆزینه وه ی به شدارییه که سییه کانتان واتای ئه وه نییه ئیوه سه رزه نشت ده کرین،
به لکو واتای ئه وه یه ئیوه کاریکی جیاوازتان ئه نجام داوه و ده توانن سوود له
رووداوه که وه ریکرن. ره نگه خه لکانی دیکه ش به شدارییان له مه دا کردییت. ده توانن له و
شانه تیگن بۆ ئه وه ی به شداری له روودانی هه له که دا بکه ن.

له کاتی بیرکردنه وه له به شداریکردنه که، ده بی ئه م دوو پرسیاره بکه ن:

- چۆن و به چ شیوه یه که خه لکانی دیکه به شدارییان له م هه لۆیسته دا کردووه؟

- من خۆم چۆن به شدارییم له م هه لۆیسته دا کردووه؟

ئه مه بونیا دی و قه واره ی به شداریکردنه.

بیرکردنه وه له به شداریکردن - له جیات سه رزه نشتکردن - کاره کان و
که موکورتیه کانی چاک ناکاته وه و مانایشی ئه وه نییه هه ستوسۆزی خۆتان پشتگوێ

بخەن. ئاخىر ھەر يەك دەره نجامى ھەيە بەلام بەشپۆھيەكى باشتريشت لە ئەزموونەكە
فێردەبن. ھەست بە ھەمان بېزاري ناكەن و خۆتان لە و ترسە بەدوور دەگرن كە
سەرچاوەی لە سەرزەنشكردنەوہ گرتووە.

دەره نجامەكان

لە كۆتاييدا، دواي پشتگوێخستنی سەرزەنشست و دیاریکردنی بەشدارییە
جۆراوجۆرەكان، پێویستە بیر لەو دەره نجامانە بکەنەوہ كە دەتانهوی ئیستە بێنەدی.
سەرزەنشست جەخت لەسەر رابردوو دەکاتەوہ، بەلام ئیوہ لەمیانى بیرکردنەوہ لە
رابردوو ناتوانن ئیستە چاك بکەنەوہ.

قەوارە و بونیادی بیرکردنەوہ لە دەره نجامەكان پشت بەم پرسیارانەى خوارەوہ
دەبەستیت:

- دەمەوی بگمە چ شتیك؟
- ئەو سەرچاوانە چين كە بۆ چارەسەرکردنی گرفتهكە بەکارباندەهینم؟
- لەكاتى چارەسەرکردنی گرفتهكەدا ھەستم چۆن دەبییت؟

بیروباوه‌پانه‌کان

بیروباوه‌پانه‌کان چەند هزریکن که له‌سه‌ریان راهاتووین، ئەم هزرانه‌یش له‌سه‌ر بنه‌مای ئەزموونه‌کانمانه‌وه بونیادنراون و کار بۆ دیاریکردنی ئەزموونه‌کانمان ده‌کەن، بۆنموونه: ئەگەر پێمواییت که ناتوانم روو له کۆمه‌لیک خه‌لک بکه‌م، هه‌ولنادهم ئەمه بکه‌م، ئەمەیش نایه‌لیت ئەم توانایه‌م تاقیبکه‌مه‌وه. بیروباوه‌پانه‌کان راست و دروست نین به‌لکو چەند پێشبینی و خه‌ملاندنیکن و له‌سه‌ر بنه‌مای ئەو ئەزموونه‌مان بونیاد نراون که تا ساتی هه‌نووکەیی گوزهرمان پایاندا کردوه. ئەم بیروباوه‌پانه ره‌فتاره‌کانمان ئاراسته‌ ده‌کەن، هه‌روه‌ها ره‌نگه‌ بیروباوه‌پی خۆمان و که‌سانی ده‌رووبه‌رمان رێگه‌ نه‌ده‌ن زۆریک له‌و کار و ئەزموونه‌ نه‌جام بده‌ین که‌وا چەند زانیارییه‌کی ئەوتۆیان لێ وه‌ده‌ستده‌هێنین که بۆ هه‌لسه‌نگاندنی ئەو بیروباوه‌پانه یارمه‌تیمان ده‌ده‌ن. له‌م دۆخه‌دا جیهان ده‌بیته‌ شتیکی پێشبینیکراو.

به‌پێی به‌رنامه‌پێژی هزری بۆ ئەزموونه‌کانی هه‌ستی، ئەم بیروباوه‌پانه چەند شیمانه‌یه‌کی پێشوه‌ختن و په‌یوه‌ندییان به‌ ژيانه‌وه‌ هه‌یه و له‌ راستی به‌دوورن. ره‌نگه‌ هه‌له‌یش بن و رابردووی زۆریک له‌و کاتانه‌مان وه‌بیردێتیه‌وه و تیايدا ئەوه روونبووه‌ته‌وه که بیروباوه‌پانه‌کانمان هه‌له‌بوون. له‌کاتی ئەنجامدانی ئەزموونی جۆراوجۆر به‌شیوه‌یه‌کی کراوه، مرقۆ ده‌توانیت بیروباوه‌پانه‌کانی هه‌لسه‌نگینیت و جۆره هه‌له‌کانیان له‌بیر بکات. ئەگەر سوود له‌م ئەزموونه‌ وه‌رنه‌گرین، ناتوانین ناوردیی هه‌ندیک بیروباوه‌پ بدۆزینه‌وه.

ترسان له‌ شکست له‌ سێ بیروباوه‌پانه‌وه سه‌رچاوه‌ ده‌گریت:

- ئەسته‌مه بکه‌ینه‌ هه‌ز و ئاره‌زووه‌کانمان.

- ده‌توانین بکه‌ینه‌ هه‌ز و ئاره‌زووه‌کانمان به‌لام شایانی سه‌رکه‌وتن نین.

– زه حههته ئهوه بسه لميئين كهوا كامه بىروباوه پ دروست و به جيئن، تاكه شتيك كه دهتوانن بيلين ئهوه به كه ئيوه تا ئيسته سهزكه وتوو نه بوون.

دهبى باوه پ به تواناكانتان بكه، به تاييهت كاتيڪ ئه زمونه كانى پيشوو بو هه لسه نگاندى بىروباوه په كان يارمه تيتان نادهن. فهرمون ئيوه و راهي نايك كه يارمه تيتان ده دات ئه و بىروباوه پانه هه لسه نكيئن كه ريگه تان ليده گريت نه توانن بو كه يشتن به حهزه كانتان ههنگاوى پتيوست هه ليين.

راهي نان بو رزگار كردنى دهرهون له ترس

هه لسه نگاندى بىروباوه په كان

۱. ده تانه وييت چى به دهه ستيين؟ رسته به كى ئه ريئى بنووسن.
۲. چ شتيك ريگرتانه؟ ليستيكي ئه و هويانه بنووسن كه نايه لن ئامانجه كانتان وه دهه ستيين.
۳. ليستكه بخويينه وه. با دهسته واژه كان پشت به بىروباوه په كان بيه ستن نهك واقيعه كان. چ شتيك له ليستكه دا كه و ره ترين ريگره؟
۴. ههنگاوى به كه م به ره و دانانى ئاستيڪ بو بىروباوه په ته گه ره و ريگره كان گوزارشت ليكر دنياه به هوى وشه كانه وه، چونكه ئه مه له بىروباوه په كان داتانده برييت. ئايا ئيوه باوه پتان به و بىروباوه پانه هه به؟ ئاستى باوه پتان له هه مبه ريدا چهنده؟
۵. سه بارهت به بىروباوه په كان ئه م پرسيارانه له خۆتان بكه:

– رادهى دلتيا بوونتان ليى چهنده؟

- ئایا چ کاتیک به بهردهوامی باوه پتان بهو بیرۆکه یه ههیه؟ (کاتیک له دایکبوون ئهم بیروباوه پره له گهلتان له دایک نه بووه، ئه ی که وایه چ شتیک راویۆچوونی ئیوه ی کۆپیوه؟).

- ئه و نه زمونانه چین که گزه رتان پاییدا کردووه و ئه و بیروباوه پانه ره تده کاته وه؟

- چون ژیا نتان ده گۆریت ئه گه ر باوه پتان به وه هینا که ئهم بیروباوه پره هه له یه؟

۶. ئایا له جیات ئهم بیرۆکه یه پیتان باشه بیر له چی بکه نه وه؟

با گوزارشتکردن له و بیرۆکه جیگره وه یه به شیوه یه کی ئه ریی بیت و ته نها پشت به نه ریکردنه وه ی بیروباوه پری یه که م نه به ستیت. (بۆنموونه، ئه گه ر بیروباوه پره ته گه ره یی و ریکره که بریتی بیت له: من بیتوانا و بیده سه لاتم و ناتوانم بگه مه ئامانجه کانم، ئه وایه بیرۆکه ئه ریییه که به م جۆره یه: من به هیزم و ده توانم به ئامانجه کانم بگه م) (بیده سه لات نیم و ده توانم بگه مه ئامانجه که م).

۷. ئه گه ر بیروباوه پره ئه ریییه جیگره وه که راست و دروست بیت یه که م کار چیه که وایه نه جامی بده ن؟

۸. جیبه جیی بکه ن و چاودیری ده ره نجامه کان بکه ن.

شکست و کاردانه و ههکان

شکست حوکمیکه و ئاماژه به وه دهکات گه یشتونه ته دهره نجامیک که حهزی پێناکه ن. خه لکان بهر له سه رکه وتن چه نده ها جار شکست دینن، به لام به بی گوزه رکردنی به و نه زمونه شکست خواردووه ی شتی لیوه فیژیوه ناتوانیت بگاته سه رکه وتن. له بهر نه وه، له ریگهی به ره و سه رکه وتن دا شکست هه نگای پێویسته .

هه ندیک دهره نجام و کاردانه وه هه ن که وه ده ستیان ده هیئن و لییان فێرده بین. نه مه یش تا نه وه پی ژۆر گرنگ و کارایه .

ژۆر نمونه هه ن نه وه به دیارده خه ن که هه ندی که س بۆ گه یشتن به سه رکه وتن کاردانه وه به کارده هیئن. ستیفن کینگ یه کیکه له گرنگترین نووسه رانی رۆمان له جیهاندا و زیاتر له سیسه د کتیبی فرۆشتوو و سامانه که ی له سه رووی دووسه د ملیۆن دۆلاره وه یه . پێش نه وه ی هه یچ یه کیک له کتیبه کانی بلاو بکاته وه کاریکێ ژۆر ئاسایی هه بوو و دواتریش زمانی ئینگلیزی له قوتابخانه ی ماین خویندوو. مووچه که ی ژۆر نه بوو، له کاته کانی ده سته تالیی خۆیدا ده ینووسی، به لام ده سته گه کانی په خشکردن له هه مبه ر هه یچ یه کیک له هه وله کانی کاردانه وه ی نه رییان نه بوو. رۆژیک، له وه ره تکردنه وانه بیزار بوو نه وه کتیبه شی فێردا که وا خه ریکی نووسینی بوو. ژنه که ی کتیبه که ی له نیو زیلدان دهره ینا و داوای له کینگ کرد سه ر له نوێ بنووسیته وه . ناوێشانی کتیبه که ی (کاری) بوو که دواتر چاپ و بلاوی کرده وه و ژۆر سه رکه وتنو بوو.

مۆزارت یه کیکه له بلیمه تترین مۆزیکژنه کان، به لام ئیمپراتۆر فێردیناند پتی راگه یاند که به هه یچ شیوه یه ک سه رسامی ئۆپیرای (هاوسه رگریی فیگارۆ) نییه . نه یشتا یینیش له لایه ن مامۆستا که یه وه ره خنه یه کی توندی لیگیرا و مامۆستا که ی رایگه یاندبوو که له ژیا نیدا هه یچ سه رکه وتنیک به ده ست نا هیئتیت .

کهسانی سهرکهوتوو تا دهگه نه سهرکهوتن ئامادهن چهندها جار شکست بێنن. وهدهستههێنانی هه کارامه بیهك زیاتر له ههزار کاتژمێر توێژینهوه و ههولێدانی پێویسته، بێگومان ئهم کاتژمێرانه ییش کاتی زۆر ناخۆش و قورسیان تیا دایه. رهنگه له میانیدا ههست به بێتوانایی و ناکارامهیی بکهن، ئهمه ییش مهسهلهیهکی ئابڕووبه رانه و ئازاریه خشه. بهلام دهبی بهره دهوام له ههولێدان بن و چهندان جار شکست قبول بکهن.

ترسان لە شکست

ترسیکی خەیاڵییە بۆ ئەوەی مەژۆ خۆیان ئی دەرباز بکات چەندان ھۆکار ھەن. دەتوانن پەنا ببەن بە راھێنانەکانی خاویبەنەو. ترسان لە شکست واتا ترسان لە زیانکردن، بۆ بەرپەرچدانەو ھەشی دەتوانن پەنا ببەن بە راھێنانی نیو ئەم کتیبە. دەبێ ئەو خەیاڵکردنە بدۆزەو کە لە کاتی بێرکردنەو لە شکست بەسەرتاندا زالدەبێت و دەبێ بێگۆپن، جگە لە ووشانەو کە بە خۆتانی دەلێن. لە کۆتاییدا دەبێ پەشت بە راھێنانی ھزری تایبەت بە و شتانە بێستەن کە دەتوانەو و دەستیان بەتێن.

لە کاتی بێرکردنەو لە شکست، بەھۆی ئەقلەو شکست ئامادە دەکەن و دەیکەنە شتیکی واقعی.

فەرموون ئیو و راھێنانی سەرەکی لە بەرنامەپێژی ھزری بۆ ئەزمونەکانی ھەستی. ئەم راھێنانە ھەول دەدات لە ترسی شکستی نیو گشت ھەلومەرجێک رزگار بێت.

راھێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

لە ترسان لە شکستەو بەرھەڵستنی ھەنگاوی پێویست.

۱. ئاوێک لە ترسەکان بدەنەو. خاویبەنەو و بە ئازادی ھەناسە بدەن. تا ئێستە شکستان نەخواردووە. تا ئەم ساتەیش ھیچ شتێک بپاری لەسەر نەدراوە.

۲. بێر لە ئامانجەکان بکەنەو. چۆن وێنای دەکەن؟ ئەو وێنانە چێن کەوا خەیاڵی بۆ دەکەن؟ زۆر بەوردی چاودێری ئەم مەسەلە بکەن. ئەگەر نەتوانی وردەکارییەکانی ئەم وێنانە بزانن، ھەول بدەن پێشبینیان بکەن. رەنگە خەیاڵکردنەکان سەبارەت بە ھەستی بە شەرمەزاری بێت لە ئاست و شەو (شکست)

کە لە سەر نۆچەوانتان چاپکراوە. هەقی خۆتانە لەمە بترسن، بەلام لە راستیدا رووی نەداوە.

۳. چاودێری وێنە هزی و خەیاڵییەکانتان بکەن و هەول بدەن خۆتانى لى دابەین. ئەوسا، ترس لە بەرزەفتکردنتان دەوەستێت و هەر وەك فیلمى ترسێنەر و کۆمیدى دیتە بەرچاو.

۴. هەول بدەن گەمە بە وردەکارییەکانى وێنە بکەن. ئەمە دەبێتە هۆى رێگرتن لە خەیاڵکردنەکان و کاریگەرییەکانیان رادەگرێت، بۆنموونە: قەبارەى وێنە کە چەندە؟ رەنگاوپرەنگە؟ ئایا جوولاولە یان جیگیرە؟ گەمە بەم وردەکارییە هەستییانە بکەن بۆئەوێ:

- قەبارەیان بچووکتر بێتەو.

- لیل بن.

- ببە رەش و سپى.

- وەك وێنەى فۆتوگرافى جیگیر بن.

ئەم گۆرپانکارییانە دەبنە هۆى کەمبونەوێى کاریگەریی خەیاڵ و وێنانەکان لەسەرتان.

۵. گۆی لە گفتوگۆى ناوەکیان بگرن. فەرموون ئیوە و ئەو ئەگەرانی کە لەوانەى بەشیوەیەکی ناوەکی بە خۆتانى بلێن:

- من کارامە نیم.

- شکست دێنم.

- خەلك گالتەم پێدەكەن.

- هەلە دەكەم.

گوئۆ له دهنگی ناوهکی بگرن. ئایا دهنگی خۆتانه یان دهنگی دایباب و مامۆستا که تان؟

گه مه به ئاوازی دهنگیتان بکهن. خێراتری بکهن وهك ئهوهی دهنگی كه سێتیهکی كارتۆنی بێت. ئێسته هێنده هێواشی بکهنهوه تا ده بێته شتیکی پێكه نیناوی. هه ندێك مۆزیکي پێكه نیناوهی بۆ زیاد بکهن. گه مه به دهنگهكان بکهن تا ئه و کاتهی پێكه نینتان پێی دێت.

ئامانجی ئه رییی دهنگ چیه؟ ئایا ههول ده دات له باره ی مه سه له یه کی گرنگه وه سرووشێك ببه خشیته؟ ئایا ئامانجی دهنگ به زۆری رێگرتنه له خه لك بۆ ئه وه ی گالته تان پێنه کهن و ئاسایشتان بپاریزن یان جهخت له سه ر ئه وه بکه نه وه كه به پێی پێویست ئاماده و ته یارن. ئه م مه سه لانه گرنگن. گوزارشته كان بگۆڕن تا بینه ئه رییی، بۆنموونه: له جیات ئه وه ی بڵێن (به پێی پێویست کارامه نیم) بڵێن ((ئه و په یی هه ولێ خۆم ده خه مه گه ی).

۶. با ئامانجه که تان روونیته. ده تانه وی چی وه ده سته یین؟

وینای ئه و شته بکهن كه ده تانه وی وه ده سته یین و خۆتانی ئی دابهرن. هه ول بدهن به شیوه یه کی روون وینای بکهن و بهرده وامیش ده روونتان له و خه یالکردنانه دابهرن وهك بڵێی شاشه یه کی هزرییه.

۷. له سه ر ئامانجه که تان راهێنانی هزی بکهن. له کاتی گه یشتنتان به دۆخی ره زامه ندیه وه، وینای ئه و ژیا نه سه د ده رسه د بکهن كه ده تانه وی پێی بگه ن و بێته دی و به ته واوه تی تیایدا بژین، چێژیش له و هه ستانه وه رێگرن كه حه زی لێ ده کهن.

۸. ئایا هه نگاوی دیکه ماوه هه لیبینن بۆ ئه وه ی خه یاله که بێته شتیکی راستین (

واقیعی)؟.

٩. پلانێك بۆ ئه و كارانه دابنێن كه له سهرتان پێویسته ئه نجامیان بدهن، با له چه ند هه نگاوێك پێكبه یت كه به تانگه یه نیتته ئامانج، دوا ی ئه وه ی پیاده ی ده كه ن ره نگه ناچارین پلانه كه هه مواری بکه نه وه، به لام ده بی پلانێکی زۆر ورد و ده ستنبه شانگراو بکێشن. بۆ ئه وه ی ئه گه ری سه رکه وتن پتر به یت ئه وه نگاوانه چیه كه ده بی هه لیه یێن؟

خه یالکردنه ترسینه ره کان راستیه نه بوون. وه ها باشته بیر له و شتانه بکه نه وه كه ده تانه ویت به ده ستیه به یێن نه ك ئه و شتانه ی لێیه ان ده ترسن. ئه و سا، ئه قل بۆ سه رکه وتن ئاماده ده كه ن نه ك بۆ شكست.

نیگەرانی ئەهەمبەر کارکرد (الاداء) ی بەردەم خەلک

خەلکانێکی زۆر لەو دەترسن روو لە خەلکانێکی زۆر بکەن و ژمارەیهکی زۆری ئاكتهران و مۆزیکژەنەکان لە چوونە سەر تەختەیی شاتۆ دەترسن. هەروەها وەرزشوانەکانیش پێش دەستپێکردنی گەمەکانی وەرزشی دەترسن. هەرچەندە مەسەلەکه‌یش گرنگتر بێت ترسەکه‌یان پتر دەبێت. هەندێک کەس لە واکاتەیی بیر لە قسەکردنی بەردەم خەلکێکی بەژمارە گەم دەکەنەو ترس دایاندەگرێت، ئەمەیش شتیکی زۆر نابەجێیە چونکە رەنگە ئەو خەلکە جارێکی دیكە هەر نەیانبیننەو.

هەنگاوی یەكەمی دەربازبوون لەو ترسە ئەوەیە کە ئەم پرسیارە لە خۆتان بکەن:
ئایا شایانی سەرکەوتنم؟

کاتیك ئێو بەپێی پێویست خۆتان بۆی ئامادەکردبێت ئەوا شایانی سەرکەوتن. ئەگەر ئامادە نەبن، ئەوا ترسەکه‌تان لۆژیکییە. دەبێ جارەها راھێنان بکەن. ئەگەر بپاریار بێت بۆ ماوەی پێنج خولەك شتێک لە بەردەم خەلکیدا پێشکەش بکەن، دەبێ بۆ هەر یەكێک لەم پێنج خولەكە پێنج خولەك راھێنان بکەن و اتا ۲۵ خولەك. ئەگەر نازانن چۆن ئەمە بکەن، داوا یارمەتی لە کەسێک بکەن کە راھێنانتان پێبکات یانیش لە هەمبەر چۆنیەتی رێکخستنی کارەکه‌تان کتێبێک بخوێننەو کە رێوشوێن و رێنمايیتان پێ ببەخشێت.

وەهای دابنێن کە بەپێی پێویست راھێنانتان کردووە. ئەوسا دەزانن کە شایانی سەرکەوتن، بەلام هێشتا ترس بەسەرتاندا زālە و نازانن ھۆیەکی چییە. حەز بە سەرکەوتن دەکەن و دەزانن کە جەماوەرەکه‌ش دەیانەوی ئێو سەرکەوتووبن. (گشت جۆرە جەماوەرێک حەز بە گۆیگرتن دەکەن و حەز بە شکستی کەسی قسەکەر ناکەن یان نایانەوی داوی ئەزموونیکی بەد بگەڕێنەو مālەو بەتایبەت ئەگەر بۆ پلیتەکانیان پارەیان دا بێت).

ترسان له ئه نجامدانی کاریکی دیاریکراوی بهردهم جهماوه ر جوړیکه له ترسانی هه مبه ر ئاینده . ئه گه ر به پپی پتویست راهینانتان کربیت، به لام له گه ل ئه مه یشدا هه ر بترسن، ده بی ئه م راهینانه ی خواره وه پیاده بکه ن:

راهینان بو رزگارکردنی دهرهون له ترس

ترسان له ئه نجامدانی کاریکی بهردهم جهماوه ر

۱. ئاوړیک له ترسه که تان بده نه وه . ئیوه ده ترسن، ئه مه یش هه سستیکی سروشتی و به جییه و به لگه ی شکستان نییه . باشتین هونه رمه ندان و وتارییژان و هتد پیش ئه وه ی بچه سه ر شانۆ ترسیک دایانده گریت.

۲. خۆتان خاو بکه نه وه . به قوولی کرده ی هه ناسه دان و وه رگرتن ئه نجام بده ن و هه ولبدن هه ناسه دان هه تان له هه ناسه وه رگرتن تان درێژتریت.

۳. وینای چ دیمه نیک له هزرتاندا ده کیشن؟ بیر له و کاره بکه نه وه که ده بی ئه نجامی بده ن. چۆن وینای ده که ن؟ ئه و وینانه چین که وینای ده که ن؟ ئه گه ر نه تانتوانی ئه م وینانه ده ستنیشانبکه ن، هه ولبدن پیشبینیان بکه ن. ره نگه خۆتان له هه لوێستیکی پر له شه رمه زاری ببینه وه و بکه ونه به ر گالتیه ی خه لک. ئه گه ر ئه مه روویدا مافی خۆتانه بترسن، به لام له راستیدا رووی نه داوه .

۴. خۆتان له وینه کهه دابپن. له نیۆ هه لوێسته که دا چاودیری خۆتان بکه ن. ئه وسا، له ترسه که ده په پنه وه .

۵. گه مه به ورده کارییه کانی وینه کهه بکه ن. قه باره که ی بچووکتر بکه نه وه و لیلتی بکه ن. گه مه به ره نگ و جووله کانی بکه ن. تیبینی ئه وه بکه ن که ئه مه وه هاتان لیده کات هه ست به هه سانه وه یه کی پتر بکه ن.

۶. گوێ بۆ دهنگی ناوه وه تان رادێرن. ئایا له هه مبه ر کار کرده که ی خۆتاندا به شیوه یه کی ناوه کی چی ده لێن؟ رهنگه به شیوه ی خۆدواندن ئهم قسانه به خۆتان بلێن:

- من کارامه و لێهاتوو نیم.

- خه لك گالته م پێده که ن.

- بکه پێمه وه ماله وه باشتره.

- نهسته مه سه رکه وتوویم.

۷. ئامانجی ئه ریخی دهنگ چیه؟ ئه و په یامه چیه که له و دهنگه دا وه ریده گرن؟ رهنگه ئامانجی دهنگه که ئه وه بێت نه که ونه به ر گالته پێکردن و دلنیا بوون بێت له وه ی که ئیوه ته وا و ئاماده ن. وشه کان بگۆرن بۆ گوازرشته کردن له ئامانجی ئه ریخی.

۸. ئامانجی کار کرده که تان دیاریی بکه ن. ده تانه وێ چی وه ده ستبێتن؟ وێنای ئه و شته بکه ن که ده تانه وێ وه ده ستبێهێتن و خوشتان له هه لۆیسته که دابهرن. به شیوه یه کی دوور دێژ و روون وێنای بکه ن. هه ولّ بده ن به رده وام له دۆخه که دابهرن. چاودێریی ئه و شتانه بکه ن که رووده ده ن.

۹. به شیوه یه کی هزی و ئه ندیشه یی راهێنان بکه ن.. وێنای ژیا نکرده ن ئیو دۆخه که و ئه و شتانه بکه ن که ده تانه وێ وه ده ستبێهێتن، چێژ له و هه ستانه وه ربگرن که ده تانه وێ هه ستی پێکه ن.

قەبەکردنەوهی تەگەرە و بەربەستەکان

هۆکارێک هەیە کە دەتوانن بۆ رزگارپوون لە ترسی کارکردی بەردەم جەماوەردا ئەنجامی بدەن، بۆنموونە: هەولێدەن گرزپین و ئارەقە بکەن و ئارەقە بکەن. ئەگەر دەلەرزێ هەولێدەن زیاتر بلەرزێ. ئەم کاریگەرییە زۆر گرنگە. لەو کاتەی هەولێدەدەن هەست بەو هەستانە بکەن کە نیکەراننتان دەکەن، خۆیان نامپێن و لەناو دەچن. کاتیەک هەولێدەدەن لێی دەربازپین، زۆربەی جار ئەم هەولێدەن دەبیته هۆی پترکردنی.

و هەای دابنپێن کە ئێوە تەگەرە و بەربەستەکاننتان پترکردووە. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە بەرزەفتتان کردووە و توانیوتانە قەبە بکەنەو و قەبارەکە ی گەورەتر بکەن، ئەوسا دەحەسپنەو و بەرزەفتی دەکەن.

هەروەها دەتوانن دان بە گرزپێ خۆتاندا بنپێن. ئەوسا، گرزپێ کۆنترۆلی ئێوەی لە دەست دەردەچیت. زۆربەی ئەو شتانەی دەتانەوی بەرپەرچی بدەنەو، پایەدارتر دەبن و پتر دەمپێنەو.

بیرکردنەوێ ئه شکست

کاتیکی بیر لە شکست دەکەنەوێ، ئه پێچواندن و خوازەیه (مجان) چیه که به کاریده هینن؟ له دۆخه دا زمان گرنه، چونکه ئاماژه به و شتانه دهکات که وا ههستی پێدهکەن.

ههرومون ئێوه و چه ند پێچواندنێکی باو که خه لک بۆ وه سفکردنی شکست به کاریانده هینن:

- خنکان.

- داپووخان.

- زیان.

- ته قینه وه.

- کهوتن.

کاتیکی بیر لە شکست دەکەنەوێ ئه واژانه چين که به خه يالتاندا دین؟ ئه م واژانه ئاماژه به گرژیی جه ستیهی دهکەن، هه ر بۆیه له کاتی بیرلێکردنه وه يان ده توان به کاره یێتانه که تان بۆ جه سته بگۆپن و گه مه به ترسه که بکەن. زمان يارمه تیده ری گۆپانی بیرکردنه وه و جووله کانی جه ستیهی.

له کاتی کارکردنێکی به رده م جه ماوهر و پێش کارکرده که و بۆ به ره لستیکردنی ئه و ترسه ی که له وانه یه سه رکه وتنتان بخاته مه ترسییه وه، ده توان ئه م راهیانه ی خواره وه ئه نجام بده ن:

راهینان بۆ رزگارکردنی دهروون له ترس

گۆڕینی دیارده کانی جه ستیه یی

۱. ئه گه ره که خنکانیک بیر له شکست دهکەنەوێ، هه ناسه بده ن و سه رتان به به رزی رابگرن.

۲. ئه گه ره که سه ربوون و به سته له کبوون بیر له شکست دهکەنەوێ، خۆتان خاو بکەنەوێ و وێنای گه رمبوونه ی جه سته تان بکەن، وه که ئه وه ی له به رده م سوپایه که دانیشته بن.

۳. ئەگەر وهك داپووخان بىر له شكست دهكه نه وه، وه ها خه يال بكن كه به دواى
ئو سهرچاوه و مادانه دا دهگه پين كه وا پتيويستتان پينان ههيه و دهشيدۆزنه وه.

ترسان له شكست و نيگه رانبوون له هه مبه ر كار كردىكى بهردهم خه لك دوو جۆره
ترسى خه يالين، به لام رهنگه هينده توندبن ريگه له سهركه وتنتان بگرن. هه رچه نده
ترستان پتربوو، ئەگه رى شكستتان پتر ده بيت، ئەمەيش خۆى له خۆيدا ده بيته هۆى
په يدا بوونى ترستىكى زۆرتر و قوولتر. به هۆى پياده كردنى راهينانه كانى به رنامه پيژيى
هزريانه بۆ ئەزموونه كانى هه ستى ده توانن خۆتان له م ترسه رزگار بكن.

بىركۆى خۆتان بخه نه سهر ئو هزر و خه يال كردن و هه ستانه ى كه له نيو ده روونتاندا
ده گوزه ريت، چونكه ئەمە يارمه تيتان ده دات سهركه وتوو بن.

دەروازەى دەيهەم

گونجان لە گەل گۆرانددا : نا رۆشنیی ئایندە

((زۆریەى جار بەهۆى ئەو گومانانەى کە دەمانترسینن و نایەلن هیچ جۆرە هەولێک بدەین، چەندان دەرفەتمان لە دەست دەچێت)).

وليام شكسپير

ئەم دەروازەى تاوتوێى گۆرپان و چۆنیەتیی خۆگونجاندن لە گەل گۆرپان دەکات. گشت شتێک دەگۆرێت، بەلام ئێمە بەزۆرى تێبینیی ئەو گۆرپانانە ناکەین کە بە شێوازێکی هەنگاوبەهنگاو دێنەدى. روخسارمان لە ماوهى کاتژمێرێک یان رۆژ و تەنانەت هەفتەیه کیش ناگۆرێت. بەلام بەراوردێکی ئەو وێنە کۆنەى کە ماوهیهى سالتیکە گرتووتانە لە گەل ئەو وێنەیهى کە ئێستە گرتووتانە، رێژەى گۆرپانە کە تان پێشان دەدات. زۆریەى کات، گۆرپانى بێچەندوچۆن و بێشەبەینیکراو قبوڵ دەکەین (کەرچى نەشتەرگەری جوانکاری یارمەتیی پاراستن و هێشتنەوهى روخساریکی کەنجانە دەدات). ناخۆشییه کە خۆی لە قبوڵکردنى ئەو گۆرپانکاریانە دا دەبینیتەوه کە بەسەرماندا دەسەپێنرێن و ناتوانین بەرزەفتیان بکەین و حەزبان پێناکەین. جگە لەمانەیش، کاتێک رووبەرووی چەند گۆرپانکارییهک دەبینەوه کە زۆر لە توانای بەرگەگرتنى ئێمە زۆترە، گرتەکە ئالۆزتر دەبێت. ترسان لە روودانى ئەم گۆرپانکاریانە دووچارى تۆقینمان دەکات. گۆرپانە کە هەرچۆنێک بێت، ماوهیهکی پێدەچێت و ژيانى مەرفیش وەك گەشتیکە لە نێوان ئێستە و ئایندە دا.

ئێمە تێبینیی گۆرپانە سادە و سروشتییهکان ناکەین. ئەوهى هەستى پێدەکەین ئەو گۆرپانکارییه سەرەکی و زەبەلاحانە کە دەبنە هۆى گۆرپانى سیستى ژيان و خوو

نهریته كانمان، یانیش ئەو گۆرپانانەى كه وامان لێدهكەن شتیكى گرنك ببهینهوه یان بدۆپێنین. ئەم گۆرپانانە به دوو ریگه دینهدى:

– به سه رماندا ده سه پێنرێن و ناتوانین به رزه فتیان بکهین.

– ده ره نجامی بژاره كه سییه كانمانه .

ئەم دوو جوړه گۆرپانه به ئاسانى به رگه یان ده گیریت و قبول ده کړین ئەگه ر بیت و بتوانین ورده کارییه گرنکه کانی تایبەت به ئیسته مان وهك خۆی بهیلتینهوه و له گه ل خۆماندا به ره و ئاینده یش بیانگوازینهوه . به لام ئەمه له هه ندیک دۆخدا کرده یی نییه .

ئەو گۆرپانەى بەسەر مەزۇقدا دەسە پېندىرىت

رەنگە گۆرپانمان بەسەردا بسەپىندىرىت، ئەمەيش وامان لىدەكات نەتوانىن بەرزەفتى بىكەين. رەنگە ئەم گۆرپانەيش شىتېكى باش بىت، وەك بەرزىوونەوہى پۆست و وەدەستەيتانى خەلاتى يانسىب. ھەرچەندە ئەم گۆرپانانە ھىچ گىرفتېك دروست ناكەن، بەلام ھەندېك فشارى دەروونىمان دەخەنە سەر. زۆرىەى جار حەز بە گۆرپانى وردەكارىيە ئەرپىەكانى ژيانمان ناكەين، خۆ ئەگەر ئەمەيش روويدات، حەز دەكەين بەرەو باشتەر بگۆرپىت. ئەو گۆرپانانەى كە بەسەرماندا دەسەپىندىرىن فشارىكى دەروونىمان دەخەنە سەر و بە شىتېكى خراپ و قىزەونيان دادەنىين، رىك وەك ئەو كاتەى كە لەكاتى زيانى ئابورى و ناچارىبون بۆ گواستەوہى مال بۆ شوپىنېكى دىكە بەسەرمان دىت، بۆنموونە: ئەم گۆرپانانە دەبنە ھۆى ھەراسانبوونمان و بەھۆيەوہ لە ئايندەمان دەترسىن. ئەوسا دەپرسىن ئايا كاروبارەكان بەشىۋەيەكى باش بە رەوتى خۆياندا تىدەپەپن؟ ئايا دەتوانىن لەگەل بارودۆخە گۆرپاۋەكاندا ھەلېكەين؟ ئايا ژيانمان بەشىۋەى رابردو دەيتوانى بەردەوام بىت؟

كاتېك كارتان لە دەست دەدەن، مەسەلەكە تەنھا پەيوەندىي بە وەزىفەكەوہ نىيە، بەلكو ھەندى كاروبار و مەسەلەى دىكەيش لەسەر مەحەكن، وەك بارى ئابورى و شىۋانى ژيان و تواناتان بۆ بەختوكردنى ئازىزانتان. ھەرۋەھا بۆچوونە خودىيەكانىشتان بەمە كارىگەر دەبن، بۆيە گومان لەوہ دەكەين كە ئاخۆ كەسانى دامپنەر و بەرھەمەيتنەرىين. ئەگەر چىژ لە كارەكەى خۆتان وەردەگىرن، لە دەستدانى واتا ھەستەكردنتان بە رەزامەندى و نەمانى ئەو چىژەى كە لەكاتى سەرقالبوون بەكارەكەتان دەتانىينى. رەنگە گۆرپان چەند دەرەنجامىكى ئەرپىي لەگەل خۆيدا بەپىنېت، رەنگە ھانتان بدات كۆمپانىيەكى تايبەت بە خۆتان دابەزىين، ئەمەيش ماناي سەرکەوتنېكى مەزن و زۆرىوونى رەزامەندىي پىشەيە و رەنگە زۆر لەو

رهزامه ندى به پترىت كه كارى پيشوو پييده به خشين. ئه وسا هه سته كه ن گۆپانه كه له به رژه وه ندى خۆتاندا بووه و وهك به رهنگار بوونه وه و كوسپيگ بووه كه دواتر بووه ته ده رفته. ئيوه له كاتى له ده سته داني كارى كدا هه ست به كۆى ئه م شتانه ناكه ن. ئه وسا، هيوای باشتريوونى بارودۆختان ده خوانن، به لام ئه م هيواخواسته له گه ل ترسى نه دۆزىنه وهى كارى كى دى كه يان دۆزىنه وهى كارى كى دى كهى كه م موچه تر تى كه ل ده بىت. له به رئه وه، رهنگه گۆپان ببىته هۆى غه مۆكى و نه خۆشى و هه ژارى. ئه وسا، به رهنگارى و گرفته كه وهك ديوه زمه يه كى لى دىت نهك ده رفته.

ئيمه بنه ما و حوكمه كانى تاييه ت به گۆپان داده پيژين و له كاتى روودانىاندا به ئه رىيى و نه رىييان هه ژمار ده كه ين، به لام ته نها دواى ماوه يه كى زۆر به سه ر ئه و گۆپانهى كه به سه رمان هاتوه راستى به كه مان بۆ روونده بىته وه. كاردانه وهى سه ره تايى كاتى روودانى هه ر گۆپانىگ خۆى له چوارچىوهى هه سته كردن به ترس و نيگه رانىدا ده بينىته وه، ئه وسا پيمانوايه شتىكى زۆر به هادارمان له ده سته داوه و دلتيانين كه بتوانين تواناى دۆزىنه وهى جىگه ره وه كه يمان هه بىت.

ئەو گۆرپانەى كە مەرۆڧ خۆى ھەلپىدەبژىرئىت

رەنگە گۆرپان دەره نجامى بژارىكى تايبەت بىت. ئەوسا ھەز بە ۋەدەستھىنانى شتىكى باشتەر دەكەين و كونترۆلى گۆرپانەكە و ئەو رەوتەيش دەكەين كەوا گوزەرى پىدادا دەكات. ھەرچەندە ھىچ گەرەنتىيەك نىيە كەوا كاروبارەكان بەرەو دۆخە خواستراو و ئامانجەكانمان ببەن، بەلام زۆربەى جار ئەم گۆرپانانە بە ئەرئىى ھەژمار دەكەين، بۆنموونە: كارەكەم زۆر خۆش بوو دەرامەتتىكى چاكىشم لى ۋەدەستدەكەوت، دەرەفەتەكانى ئايندەيى نىو ئەم كارەيش زۆربوون، لەدواى دەرچوونم زۆر جىگەى گرنگىپىدان بوو. دواى دوو سال داواى دەست لەكاركىشانە ۋەكەم پىشكەشكرد بۆ ئەۋەى لە بۋارى مۆزىكدا كارىكەم. دوو مانگ بىكاربووم و ھىچ مووچە و سەرچاۋەيەكى مادىيىم نەبوو. دوو مانگەكە زۆر ترسىنەر بوون، بەلام تاكە رۆژىكىش ئەو ھەزەم بە مېشكدا نەدەھات كە شكست دەخۆم يان كارەكان بەرەوتى خۆيان ناپۆن. ھەرگىز لەو گۆرپانە پەشىمان نەبوومە ۋە كە ئەنجام دابوو بە بژارىكى زۆر باش و دروستىشم لەقەلەم دەدا.

گۆرانه کانی ناوهکی و دهرهکی

گۆرانه کان دوو سه رچاوهيان ههيه، نه وانيش:

- دهرهکی، واتا نه و گۆرانهی له ده ورهه و جيهانی دهره کيرا دیت.

- ناوهکی، واتا نه و گۆرانهی که له ناخه وه هه لده قولیت.

نه و گۆرانهی که وا مرۆف دهيه وئ وه ديان به پئنی و بریاریان له سه ر ده دات به هۆی چهند پالنه ریکی که سیه وهیه، نه مه يش مانای نه وهیه که ههچ که سیک ناتوانیت نه م گۆرانه تان به سه ردا به سه پئنی. زۆری جار نه م گۆرانه له چوارده وری که شه پیدانی خودیدا ده خولینه وه، وه ک حه زی وه ده سه ته پئانی خۆشه ویهستییه کی پتر و داهیتانکردن. وابه سته یی و پێوه ندیک له نێوان گۆرانه کانی دهره کی و ناوه کیدا هه یه، گرنگیه که یشی خۆی له سه رچاوه که وه مه لاس داوه. ئایا سه رچاوه که ی رووداویکی دهره کییه، یان بریاریکی که سیه؟ گۆرانه کارییه سه ره کی و دهره کییه کان توانای که شه پیدانی نه و سیفه تانه یانه هه یه که بۆ خۆگونجاندن له گه ل شته گۆراوه که دا پێویستتان پێی هه یه. کاتی که یش بریار له سه ر نه نجامدانی گۆرانه کی که سی ده دن، نه و به زۆری په نا ده به نه به ر یارمه تیدانی که سانی دیاریکراو وه لومه رچی جۆراوجۆره وه بۆ نه وه ی بارودۆختان باشتربیت.

بەرگەگرتنی گۆرپان

هەندیک کەس بەو پەڕی سینگفراوانی و ئارامی و حەسانە و دەروو پەڕی گۆرپانەکان دەبنەو. ئەو بەرنامەیە پەشت بە بەرنامەپێژی هەزریانە ئەزموونەکانی هەستی دەبەستێت پێیوایە کەوا تاکەکان سێ رێگە و شێوازیان هەیە کە پەڕەندییان بە کارانەو و رێگەی سەپاندنی گۆرپانەکەو هەیە. کۆی خەڵک بەپێی ئەزموونەکی خۆیان لە قوناغی منداڵیدا یەکێک لەم شێواز و رێگەیانە هەڵدەبژێرن، بەلام ئەمە بەدرێژایی ژیان بە پایەدارى و جێگیرى نامێنیتەو، بەلکو لەگەڵ کاتدا گۆرپانی بەسەردا دێت.

بە شێوازی یەکەم دەگوترێت هاوشتۆهیی و بەرجەستەکاری، ئەوانەى پێپەڕی ئەم شێوازە دەکەن لە ژیانیدا حەز لە گۆرپان ناکەن، رەنگە ئەویش رەتبەکەنەو خۆیان لەگەڵدا بگونجێن. ئەو جۆرە کەسانە لە بەکارهێنانی تەکنیکە نوێیەکان و پێادەکردنی بێردۆزە نوێیەکاندا لە خەڵکانی دیکە جیاوازن. ئەم خەڵکانە لە گونجان لەگەڵ گۆرپانەکاندا زۆر دوا دەکەون و وەهایان پێباشترە لە هەردە سالتیکی تەمەنیان یەک گۆرپانی سەرەکی رووبدات. هەروەها ئەم جۆرە کەسانە بێر لە سەپاندنی گۆرپان ناکەنەو بەسەر ژیانیان و حەز ناکەن ئەو سیستمی ژیانیان بگۆپن کە لەسەری راها توون.

بەلام شێوازی دووەم، بریتییه لە (هاوشتۆهیی لەگەڵ دەرھاوێشتەکان)، ئەوانەى پێپەڕی ئەم سیستمە دەکەن حەز دەکەن لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا هەلومەرجەکان بگۆڕێن نەک بەشتۆهییکی خێرا و کتوپر، ئەم جۆرە کەسانە حەزێان بە گۆرپانی پلەپلەیه کە بە ماوێهکی زەمەنی وەها تێپەڕێت لە پێنج سال کەمتر نەبێت و گۆرپانە سەرەکیەکان لەیەک جیا بکاتەو.

دوا شیواز پێیده گوتریت (جیاوازی) ئەوانە ی پێپەوی ئەم شیوازه دەکەن حەز بە گۆرانی دەکەن و بەسەر خۆیاندا دەیسەپێنن و دژی گشت جیگیر و رۆتینییهك دەوستەنەوه. ئەم جۆره کەسانە لە گشت سالتیک یان دوو سالدای حەز بە گۆرانی سەرەکی دەکەن. یەكەمین کەسن کە تەکنیکەکانی هاوچەرخی بەکاردههێنن. بەلام دژی گۆرانی ناپەسندە دەرەکییەکان دەوستەنەوه، بەلام لەگشت خەلکانی دیکە پتر دەتوانن خۆیان لەگەڵ ئەم گۆرانکارییانە بگونجێنن و لەکەسانی جۆری هاوشیوەیی پتر و باشتر دەتوانن بەسەریدا زالبن.

بەهۆی ئەم راهێنانە ی خوارەوه، دەتوانن ئەو شیوازه بدۆزنەوه کە بەزۆری لە ژیاانتاندا پێپەوی دەکەن.

دۆزینەوهی شیوازی خوگونجاندان لەگەڵ گۆران

١. پەیوەندیی لەنیوان کاری هەنووکەیی و ئەو کارەتاندا چییە کە لە سالتی رابردودا سەرقالی بوون؟ (ئەگەر بیکاربوون، پەیوەندیی نیوان شیوازی ژیاانی ئیستەتان و ئەو شیوازه دا چییە کە لە سالتی رابردودا پێپەوتان دەکرد؟).

٢. بێر لە پشووێکانی سالتان بکەنەوه لە گشت پێنج سالتەکانی رابردووتان.

– ئایا سەردانی ناوچه و شار و ولاتیکی جیاتان کردووه؟

– ئایا لە گشت سالتیکدا چوونەتە هەمان شوێن؟

– ئایا بەردەوام سەردانی هەمان شوێنتان کردووه تا هەستان بە بێزاری کردووه، ئەوسا رووگی خۆتان گۆپیوه؟

٣. ژمارە ی ئەو گۆرانی سەرەکییانە چەندن کە لە دە سالتی رابردووی ژیاانتاندا هاتوونەتە کایەوه؟

۴. ژمارەى ئەو کارانە چەند بوون کە لەم دەسائەى دوايیدا ئەنجامتان داو؟

لە میانى وەلامدانەوہى ئەم پرسىارانەوہ زۆر ئاسانە بۆ خۆ گونجاندن لەگەڵ گۆرپانەکاندا شىۋازى خۆتان بدۆزنەوہ.

شىۋازى ھاوشىۋەى پىشت بە وىکچوونى ھەلومەرجەکانى ژيان دەبەستىت، ئەمەيش مانای ئەوہىيە کە وەلامەکان لە دەور و خولى ئەم وىکچوونەدا دەخولینەوہ. ئەوانەى سەر بەو گروپەن لە پشووہەکانى سالانەدا دەچنەوہ ھەمان شوینەکانى جاران و لە دە سالى دواى تەمەنيان ھىچ گۆرپانىک بەسەر ژيانياندا نەھاتوہ و تەنھا لە يەك دوو بواردا کاريانکردوہ.

بەلام، ئەوانەى شىۋازى جياواز پىادەبکەن وەلامى پرسىارى يەكەمى تايبەت بە گۆرپانەکانى ژيان و پىشەيان دەدەنەوہ و لەنيۋان ئەو ھەلومەرجە ژيانىيە کە رەنگە مۆرکى گۆرپانايى بەسەريدا زائەبىت. دان بە ھەندىک لەو وىکچووتانەدا نائىن. ئەم جۆرە کەسانە لەکاتى پشووہەکانى سالانەياندا دەچنە شوينى جۆراوجۆر و لە ژيانياندا دەکەونە بەر چەندان گۆرپانکاريى سەرەكى و لەماوہى زۆر کورتدا کارى جۆراوجۆر دەکەن و کارەکانىشيان دەگۆپن.

ئەم راھىتانە سادەىيە ئامانجى يارمەتيدانى ئىۋەىيە بۆ دۆزىنەوہى شىۋازى خۆگونجاندنتان لەگەڵ گۆرپانکاريىەکان. ھىچ شىۋازىک نىيە لەوہى دىکە باشتر بىت، گرنگىيەکە خۆى لە زانىنى ئەو شتانەدا دەبينىتەوہ کە وا بە باشترى دادەنن و گرنگيدانىکى زۆرتى بۆ تەرخاندەکەن. لە پرسە گرنگەکاندا پارىزگارى لە مانەوہى خۆتان بکەن. ئەگەر لە ژيانتاندا پەيوەندىيەكى نەگۆرپاى خۆشەويستى ھەى، ئەوا ئەوسا دەتوانن لەگەڵ چەندەھا گۆرپانى دىکەدا خۆتان بگونجىنن.

گۆرانه‌کانی سەرەکی

گشت کەسێک لە ژيانیدا گۆرانه‌کارییی سەرەکی و ریشه‌یی تاقیده‌کاته‌وه، ئەم گۆرانه‌یش زۆرتەین ئالۆزی و رۆشکردنه‌وه و گرنگیدانیان تیا‌دا‌یه. جۆره‌ ئەزموونیکی تاییه‌ت به‌ لێکدانه‌وه‌ی سروشتی ئەم گۆرانه‌وه‌ هه‌یه.

لە ساڵی ٢٠٠٠دا، لە لهندەن نیشتە‌جێبووم. هه‌رچە‌نده‌ ئارام و سەرکه‌وتوویش بووم به‌لام دلخۆش نه‌بووم. من دە‌مزان‌ی که‌ بیه‌مە‌ مۆفیکی باشتەر و لە ژيانیکی باشتەر‌دا‌ بژیم، به‌لام چۆنیه‌تی گە‌یشتن به‌مە‌ نه‌ده‌زانی و نه‌شمه‌زانی بۆ گە‌یشتن به‌م ژيانه‌ چیه‌که‌م. من چیژم لە ئەرکه‌ راویژکاری و راهێنانیه‌که‌م و کاری نووسه‌رییه‌که‌م وه‌رده‌گرت، به‌لام هه‌ستم به‌ بۆشایی ده‌کرد. لە نووسینگه‌که‌م داده‌نیشتم و به‌قوولی بیرم لە زۆر مه‌سه‌له‌ ده‌کرده‌وه. له‌گه‌ڵ گۆرانی وه‌رزه‌کاندا ره‌نگی گه‌لاکانی دره‌خته‌کانی ده‌ره‌وه‌ی مائیش گۆرانبوون، به‌لام هه‌چ شتی‌ک لە ناوه‌وه‌مدا نه‌گۆرانبوو.

هه‌ستم به‌ بیژاری کرد و زانیم که‌ ژيان بیژارکه‌ر نییه‌. دە‌مزان‌ی که‌ ده‌توانم زۆر شت وه‌ده‌ستبێم و چیژ لە هه‌لومه‌رجی باشتەر وه‌ربگرم، ده‌شمزان‌ی که‌ لە ناوه‌وه‌مدا توانای قوولتر هه‌ن. به‌لام نه‌توانی ئه‌وه‌ ده‌ستنیشان بکه‌م که‌ پێویسته‌ چیه‌که‌م بۆ ئه‌وه‌ی بکه‌مه‌ هه‌لومه‌رجی ئاست به‌رزتر. سه‌رتاپای ژيانم به‌ندبوو به‌ مانه‌وه‌م لە ئینگلترا، ژيان‌ی ئاندریایش لە به‌رازیلدا. پرسیارم لە خۆمه‌ده‌کرد که‌ پێویسته‌ چیه‌که‌م.

چوومه‌ به‌رازیل بۆ ئه‌وه‌ی له‌ویدا بژیم.

ئەم رسته‌ کورته‌ لە دوو توپی خۆیدا قوناغیکی درێژی ترس و شادی و گه‌شتی دووبودریژ و په‌یوه‌ندی ته‌له‌فونی نیوه‌شه‌و و ده‌سته‌تبه‌تالی و به‌یه‌گه‌یشتنی هه‌لگرتبوو. بپایان ئاسان بوو، به‌لام جیا‌وازییه‌ک لە نێوان بپایاردان و جیه‌جیه‌کردنیدا هه‌یه. ئەمه‌ چە‌ندان مانگی خایاند که‌ تیا‌دا‌ ناچاربووم چە‌ندان رێ‌وشوین بگره‌ به‌ر،

له وانه هه وڵدان بۆ قبوڵکردنی لێلێی ئاینده. ترسه کانم نۆروزه وهند و هه مه جۆر بوون و نۆزبه یان تاییه تبوون به ترسی له دهستدانی ئه و شتانه ی که و له سه ریان راهاتبووم و ئه و پرسپاره ش که ئاخۆ جێگره وه که چی ده بێت، نۆزی هه راسان ده کردم.

من گشت ژيانم له ئینگلترا به سه ربرد. شاره زایی و زانیارییه کی نۆرم له باره ی روشنبیری و که له چهری ئینگلیزی هه بوو و ده مزانی له ویدا چۆن رهفتار بکه م. له زمانی ئینگلیزیدا نۆر لێزانبووم و هه ر ئه مه یش بوو پتر به م وڵاته وابه سته ی کردبووم. جگه له مندا له کانم هاوڕێیه کانیشم له ئینگلترا نیشته جێببوون، گشت خووخده و نه ریته کانم هه مووی په یوه ندییان به ئینگلتراوه هه بوو. من رێژیکی نۆرم له نۆزبه ی ورده کاری و ته کێته ژيانیه کانێ ئینگلترا و جۆری ژيانی ئه وێ ده گرت و لێیان شاره زابووم.

کاتی که رووبه پووی گۆران ده بنه وه، ساده ترین مه سه له و کاروبار نۆر گرنگ ده بن، رێک وه که گرنگی وه رزی پایز له ئینگلترا و بای ساردی ئه یلول و ئه و تیشکه شه رمنانه ی خۆر که واتان لێده کات پێش کرینی چلوورده یه ک باش بیرکه نه وه. هه ستمده کرد به ته وای له ژيانی خۆم ده گه م و ده مزانی چ رووداوێک تیایدا رووده دات، کۆی ئه مانه یش به هۆی راهاتنم بوو به م وڵاته و شه قام و بازارگه کانی. نووسینگه که م چۆن خه ونم پێوه ده بیینی ئه وها بوو، کۆمپیوتەر و ئامێری چاپه که م له و شوێنه بوون که واهه زمه کرد لێی دابنیم. ئه و خۆراکانه م ده زانی که واهه زم لێیان بوو و ده متوانی بیانکرم. به رده وام ئه و گۆزارانه م ده ست ده که وت که به شیوازی خۆم بارودۆخی جیهانیان شروقه ده کرد. کشکی رۆژنامه کان له ته لاره که ی ته نیشتماندا بوو. نه مه زانی چه نده په رتووک و رۆژنامه و کاغه زم کۆکردوه ته وه، به لام هه ر هه موویان بۆمن گرنگ بوون. وه که نۆزبه ی خه لک بریارم ده دا هه ندیک رۆژنامه ی که له که بوو فری بده م بۆ ئه وه ی ژيانم ئاسانتر بکه م، دواتر بۆم روونبوویه وه که گشت رۆژنامه کانم گرنگن.

هه نديك پرس له ئینگلتزادا هه بوون كه زۆر پێيان سه رسام بووم، بۆنموونه: زۆر به وه دلخۆشبووم كه ناچارنيم بۆله بۆل بكم و خه لكانى ديكه شم نه ده بينى له هه مبه ر دۆخى كه شوه وادا بۆله بۆل بكه ن. به وه دلخۆش بووم كه ئيدى ناچارنيم خواردنه باشه كانى ئینگليزى بخۆم.

له ده ستپيكردى ژيانه نوپيه كه ي به رازيل نه ده ترسام. هيج گومانتيكم نه بوو كه من و ئاندريا له به رازيلدا زۆر دلخۆش ده بين. باوه پم به تواناي خۆمان هه بوو. به لام ئه م گۆپانه ي كه وا زۆر په رۆشى بووم ماناي له ده ستداني زۆر شتى گرنگى ده دايه ده ست.

زیان و له دهستانان

بنه مای ترس له گۆپان نیگه رانبوونه له له دهستانانی شتیك. ترسه سه ره کییه کانمان له له دهستانانی هاوسهنگی سه رچاوه ده گرن (که وتن) و دوورکه وتنه وه له و خوشه ویستانه ی که بۆ وه دهسته یانی چاودیژی و گرنگی پیدان پشتیان پیده به ستین (کۆچکردن). کۆچکردن له لای مندا لندا وهك مردنه. گۆپان ئاماژه به لیلی و نه گه ری له دهستانانی شتیك ده کات که زۆر به گرنگی له قه له م ده دهین. ده بی له دهستانانی شت و که سه کان قبول بکهین و خۆمانی له گه لدا بگوئین.

کاتیك بیر له له دهستانان ده کهینه وه، وینای بۆشاییه که ده کهین پیشتر که سیك یان شتیك پری کردووه ته وه. ئه م بۆشاییه ئاماژه به له دهستانانی شتیك یان که سیك ده کات، ئه مه یش دلمان به غه م ده کات. چونکه له کاتی مردنی نازیزیکماندا وشه ی له دهستانان به کار ده هین.

کاتیك بیر له له دهستانانی شتیکی گرنگ ده کهینه وه، سه ره تا وینای شته که ده کهین و دواتریش وینای نه بوونی ده کهین له زیانماندا. ئه وسا نازانین له کوپیه و رهنگه هه ره نه شیدۆزینه وه، بیگومان هه زم له له دهستانانی شته که نه کردووه ته وه. له دهستانان و زیانبینین مه سه له یه کی خوش نییه، زۆربه ی جاریش ئاماژه به گۆپانیك ده کات که به سه رماندا سه پیندراوه.

کاتیك بیر له به جیه یشتنی شتیك ده کهینه وه نه که له دهستانانی، به جیا وینای دۆخی شته که و به جیه یشتنی له ویدا و رۆیشتن و دریزه دان به زیانمان ده کهین. ئه مه مه سه له یه که و خۆمان برپاری له سه ره ده دهین و شتیك نییه له ده ره وه ی بازنه ی به رزه فتماندا بیت. هه ره ها ده شزانین کاتیك سه ره له نوێ هه زی لیده کهینه وه ده توانین بۆلای بگه پیننه وه، ئه مه شتیك نییه له دهستانان چوویی. ئاندریا یارمه تی منی دا له وه تیگه م که ناچار نیم هه چ شتیك له ده ست بده م. ئه وه ی بۆم رافه کرد که من ده توانم

ئەم شتانه بە جێبەجێلەم و ئەگەر حەزیش بکەم دووبارە بۆیان بگەرێمەوه. ئەمە بۆ تێگەیشتن لە گۆرانی زۆر یارمەتیمی دا.

دوو جۆر زیان و لەدەستچوون هەن. رەنگە شتی مادی یان کەسی دیاریکراومان لەدەست بچێت، هەروەها رەنگە شارەزایی جۆراوجۆر لە کەلتینی پەنجەکانماندا بەربەنەوه. کاتی مالم گواستەوه بە رازیل، ئەو هاوڕێ و کەرەستە و پێداویستییانەم لە ئینگلترا بە جێبەجێشت کە زۆر بە بەهادرەم دەزانین. هەروەها چوونم بۆ ولاتیکی دیکە ئەگەری لەدەستدانی هەندێک شتی وەک سەیرانکردنی پایزان و خواردنی شوکولا و هتد بەهێزکرد. بەلام هێشتا هەر دەتوانم پەڕێندەیی بە هاوڕێیان و خوشەویستانم بکەم و یادەوهرییهکانی رابردووم لە دەستەنەچوو. هێشتا یادگەم دەتوانێت ئەم یادەوهری و تاقیکردنەوانە بگەرێنێتەوه نێو هزر و خەیاڵەوه.

ئێستەش هاوڕێیان و منداڵانم لە ئینگلترا. غەمەن نیم و هەست بە هیچ بۆشاییەک ناکەم. ئەوپەڕی توانام خستەگەڕ بۆ ئەوێ هەست بەمە نەکەم. پێموایە کە رەنگە خو و خدە و شتەکانی مادی رێگەمان لێبگیرن رێگەی ژيانمان بپەڕین جا ئەگەر باش و بەسوودیش بێت. دەبێ وەک بنەمای راگوزەریمان بەرەو باشتەر پەشت بەو مەسەلەنە بپەستین. رەنگە شتە جوانەکان نەهێلن ژياننێکی خوش و دلپەڕین بژین ئەگەر بێت و کۆتوبەندمان بکەن. لەسەر جوانییەکان پێویستە بەرەو جوانتر رێنماییان بکەن، دەنا رەنگە رەزامەندی بپێتە هۆی قبوڵکردنی شتەکان و کاروبارەکان وەک خۆیان و دواتریش هەستکردن بە بێزاری. ئێمە بەردەوام پێویستمان بە خەونیکیە لەو خەونە گەورەترییەت کە لە ئێستەدا تیایدا دەژین.

خوو و خدهکان

خوو و خدهکان په یوه نډییه کی پته ویان به له ده ستچوون و زیانه وه هیه. جوړه ره فتاریکن که له گه ل گوزهرکردنی کات و له دواى هول و کوششه وه وده ستمان هیانوان. خوو و خدهکان چه ند پرسیکی بی ویستن و کار بق پاراستنی پایه داریی ژیانمان ده که ن. خوو و خدهکان هول و کوششیکی ژوریان گهره که و گورپانیشیان پیوستان به هول و کوششیکی ژورتر هیه. نه ستمه که خوو خده ی تاییه تمان پیک نه یه ت، چونکه گشت کاروبار و مه سه له یه که به دووباره کردنه وه ئاسانتر ده بیټ تا وه های لیدیت پیش نه نجامدانی پیوستان به بیرلیکردنه وه ی نابیت. خوو خدهکان کومه لیک نه زموونن که له گه ل کاتدا فیریان بووین، نه م خوو و خدانه یش گرنگترین ورده کارییه کانی ژیانن.

رهنگه خووخدهکانمان په یوه نډییان به پوښاک و قیافه مانه وه هه بیټ، هه روه ها رهنگه تاییه ت بن به شیوازی قسه کردن و نه نجامدانی چه ندان کاری جوړاوجوړ. خوو و خدهکان گرنگترینی نه و به لگانه ن که وا وه سفی که سه کان ده که ن و گورپانیش ده که نه کاریکی زه حمت، چونکه به هوی بوونه که ی له ژیاننی ئیسته ماندا ئاسان و ساده و ره وانن.

هه نډیک له و خوو و خدانه ی که به پرپوچیان هه ژمارده که ین، چه ند پرسیکی قوپسن که ژور به زه حمت دینه ده ست. چاودیری نه و منداله بکه ن که ده یه وی قه یتانی پتلوه که ی بیه ستیت. خوو و خدهکان ژیان ئاسانتر ده که نه وه و ژور به سوودن، تا نه و کاته ی هه ز به گورپان ده که ین، نه وسا نه م خووانه ده ست به به ره لستی و به ره رچدانه وه ده که ن. نه گهر بق ئیمه گرنگ بن، نه وا به ره رچی گورپانه که یش ده ده ینه وه. خوو و خدهکان توانای کاریگری دروستکردن و ناراسته کردنی ئیمه یان هیه به بی نه وه ی تیبینی بکه ین. نه مه یش به هوی نه و

جیگیریه وه ده بیټ که هه یه تی و ده بیټه هۆی ئه وهی پیتی کاریگر بین. رهنگه ئه وه جیگیرانه چهند شتیك بن که ده یان بیستین و ده یان بینین و له ده ور بهر و ده روونماندا هه ستیان پێده که یین.

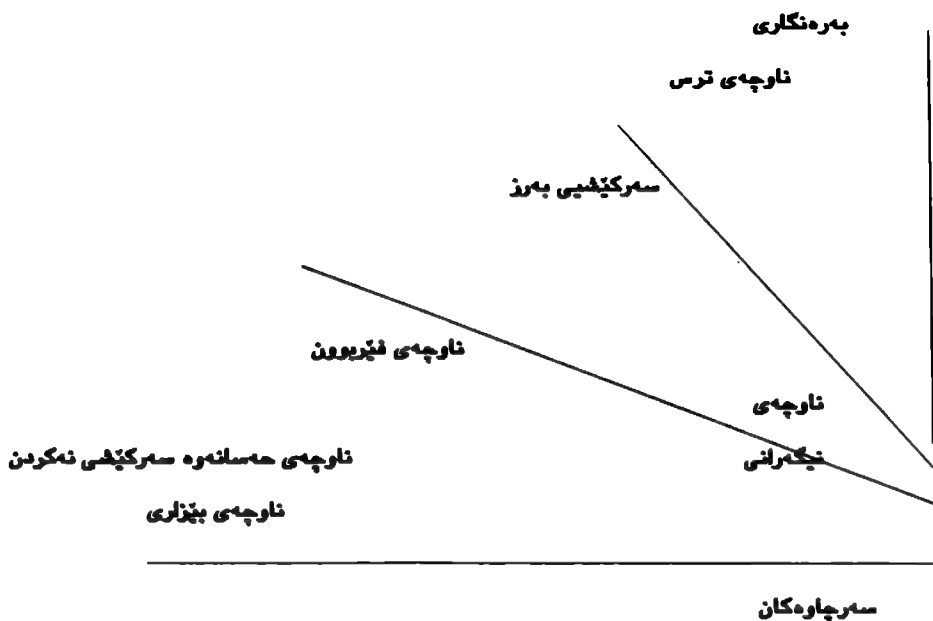
خوو و خده کان پێناسه تان نا که ن چونکه خۆتان داتانه پێناون، له بهر ئه وه ده توان درکی پێ بکه ن. گۆرپان په یوه ندیی به درک کردنی هه ندیک له وه خوو و خدانه وه وه ستاندنی هه ندیکیان و فیژبوونی هه ندیکی دیکه هه یه وه که جیگره وه یان.

زه حه مه ته بتوانین خوو و خده کان بژمێرین و دایان به مالتین چونکه درکیان پێنا که یین. ته نها له وه کاته دا درکیان پێده که یین که شتیك رووده دات و ژیا نمان ده گۆرپیت. ئه وساء، هه ست به شه که تی و نا ئارامی ده که یین چونکه له هه م بهر جیهانه نوێیه که ماندا هه ست به په یوه ستنه بوون ده که یین. ئێمه درک به ئاستی پشت به ستنمان به خوو و خده کانمان نا که یین ته نها له وه کاته دا نه بیټ که له ده ستمان ده چن. ئه وساء، پێویسته خوو و خده ی نوێ فیژبیین و ئه وه بۆشاییه پرێکاته وه که به هۆی له ده سته چوونی کۆنه که وه په یدا بووه. خوو و خده کان سه رتا پای ژیا نمانیان دا پۆشیوه و ئه وه دیاری ده که ن که خۆمان له چی به دوور ده گرین و چی ده که یین، بۆنموونه له کاتی پیاسه کردن به شه قامه کانی له نده ندا، خۆم له دزان نه ده پاراست. چهند خوییه کم هه یه و په یوه ندییان به و شتانه وه هه یه که له کاتی پیاسه کردندا خۆمیان ئی ده پارێزم وه که ئوتومبیلێکه کان، چونکه نامه و ئی ئوتومبیلێک به مشیلێت. هه ره وه ها ئاگاییم له سه ر رووی پێشه وه ی دوکانه کان چپ ده که مه وه، به لام ئاگاییم ناخه مه سه ر جیاوازی نیوان خه لک و جیا کردنه وه ی که سانی خۆشخو و ئه وانه یش که رهنگه ئازارم بده ن، ئه مه م نه کرد چونکه که وتنه بهر هێرشی دزان له شه قامه کانی له نده ن پێشبینیکراو نییه. له ریۆدی جینیرو، پێویستم به خوو و خده یه کی نوێ هه بوو ئه ویش خۆپاراستن بوو له خه لک له وه کاته ی که پیاسه م ده کرد، به تایبه تیش ئه وه که سانه ی که خۆشخویی و

گرنگیدانێکی زیاد لە پێویستیان پیشان دەدا. خۆم زۆر لە وکەسانە زیاتر دەپاراست کە بەشیوەیەکی نائاسایی و لە دەرەوێ بازەنی ئاساییبووندا رەفتاریان دەکرد. دەستم بە گەشەپێدانی توانای چاودێریکردنی خەڵک کرد لە وکاتێ کەوا لەسەر شەقامەکاندا لە هاتووچوودا بوون، جا ژمارەیان هەرچەندە بووایە. دیقەتم دەدا بزانم کێ جوولەییەکی نائاسایی و گومانای دەکات.

خوو و خەدەکان کار بۆ ئاراستەکردنی ئاگاییان دەکەن. کاتیەک لەسەر مەسەلەیهێک رادپێن، ئەوا هیچ ئاگاییەکی ناخەینە سەر و دەبێتە باکراوندێک. ئەگەر خوو و خەدەکان کاریگەرییان لە کارەکانمان و پەيوەندییەکان و رەفتارکردنی ئێمە و خەڵکی کرد، ئەوا کاردانەووەمان بەردەوام هاوشیوەی کردارە وێکچوووەکانمان دەبێت. ئەوسا رەگەزەکانی داھێنان بزر دەکەین و ژيانمان زۆر جارسکار دەبێت.

کاتیەک حەز بە گۆڕان دەکەن، خوو و خەدەکان کۆتوبەندتان دەکەن. هەرچەندە قەبارەیی گۆڕانەکە پتر بێت، دەریازیوون لە خوو و خەدەکان هەول و کۆششیکی زۆرتریان دەوێت. ئەوێ جێگەی گرنگیپێدانه ئەوێ کە ئێمە هەست بەو ناکەین خوو و خەدەکان کۆتوبەندمان بکەن بەلکو هەر بە بوونیان لە ژيانماندا هەست بە هەسانەو دەکەین.



لەو کاتەى هەستدەکەین کە بۆ رووبەرووبوونەوهى تەگەرە و بەرەنگاریبوونەوهکان سەرچاوهى پێویستمان هەیه، هەستى حەسانەوه باڵمان بەسەردا دەکێشێت و رەنگە هەست بە جاپسبوونیش بکەین. ئەم جۆرە گۆرانانە زۆر ئاسانن، کاتیەک گۆرانەکانیش زیاتر ئالۆز بوون پێویستیان بە ژمارەیهکی زۆرتری ئەو سەرچاوانە هەیه کەوا لەبەر دەستماندان. هەست بە نیگەرانی و ترسیش دەکەین ئەگەر هاتوو بەشیۆهیهکی سادەتر زیاتر ئالۆزبێت. لەنێوان سەرچاوهکان و بەرەنگاریبوونەوهکاندا پێویستمان بە هاوسەنگى هەیه. ئەمە بەسەرگەمەى تۆکمە و سەرکەوتوى کۆمپیوتەریشدا پیاده دەبێت، چونکە دەبێ ناخۆشى و قورسییهکی زۆری تیا دا بێت بۆ ئەوهى یاریزانەکە گرنگى پێبدات. ئەگەر زۆر زەحمەت بێت، یاریزانەکە خۆى بەدەستهوه دەدات، ئەگەر زۆریش ئاسان بێت، هەست بە بێزاری دەکات.

جۆرى تێگەشتنمان لە گۆران زۆر گرنگە. لەو کاتەدا زۆر دەترسین کە هەست بکەین بۆ رووبەرووبوونەوهى بەرەنگاریبوونەوهکان سەرچاوهى پێویستمان نییه، جا راویچوونى خەلک هەرچونێک بێت.

ئەگەر هەست بکەین بەپێى پێویست سەرچاوهمان هەیه، لەخۆمان دلتیا دەبین و باوەرمان بەخۆمان دەبێت تەنانەت ئەگەر خەلکانى دیکەش هۆشداریمان پێدەن و داواى ئەوهمان لێبکەین زیاتر ئاگامان لە خۆمان بێت. ترس لە ناوچەى بێزاریدا گرفت دروست ناکات، چونکە بۆ دەستنیشانکردنى ئەو کارەى کە لەسەرمان پێویستە ئەنجامى بدەین هەست بە بێدەسەلاتى و لاوازی دەکەین. رەنگە ئەم شوێنە هانمان بدات ئەو سەرچاوانە بدۆزینەوه کە پێویستمان پێیان هەیه.

لەو کاتەى هەست بە ترس و نیگەرانی دەکەین، زۆر پێویستمان بە پالێشتى هەیه. پێویستمان بە هاوڕێیانە هەیه کە یارمەتیمان دەدەن و سەرچاوهى پێویستمان دەخەنە بەردەست. ئەو کەسانە بۆ گەشتن بەچەند شتێک هانمان دەدەن کە زۆر لە

دهره وهی بیرو باوه په کانماندا بوو. نهوسا هه ولێکی زۆر تر ده خهینه گهړ و بۆمان
روونده بێته وه که چهند توانایه کمان هه ن له باوه په کانمان زۆر پترن.

پاساوهینانەوه و دواخستن

ئەگەر پالپشتی و سەرچاوه کانمان دەست نەکەوێت چی روودەدات؟ لە دۆخیکی وەهادا رەنگە خۆمان بە خو و خەدەکانەوه پابەند بکەین و نەتوانین هیچ شتێک بکەین، ئەمەیش بەهۆی هەستکردنمان بە ترس و نیکەرانییەوه. رەنگە ئەم ترسانە بەچەند شیوەیەکی جۆراوجۆر بە دیاربکەون.

شیوەی یەکەم پاساوهینانەوهیە. بێر لە کۆی ئەو شتانە دەکەینەوه کەوا هانمان دەدەن لە هەمبەر مەسەلەکاندا هیچ شتێک نەکەین، رەنگە ھۆیەکان باوەرپێھێنەریش بن. رەنگە راوبۆچوونی خەڵک کارمان لێبکەن و لەجیات ئەوێ گرنگی بە ھەرز و بڕیار کانمان بدەین، گوێ لە بۆچوونەکانیان بگیرین. لەم دۆخەدا، ترس پالمان پێوە دەنێت پشت بە ھەرزێ خەڵکانی دیکە ببەستین. وێنای دەرەنجام و ئاقیبەتە نەرتییە پێشبینی کراوەکان دەکەین، ئەمەیش دەمانترسێنێت. بێر لەو ھۆیە بەجێانە دەکەینەوه کە گۆپان دەکەنە بێرۆکەییەکی خراب. بەلام پاساوهینانەوه بەردەوام پالپشتی سۆزەکانمان دەکات و بەپێی لۆژیک ھۆیەکان دەھێننەوه. ئەگەر ھەست بە ترس بکەین، چەند پاساوێک بۆ ترسەکەمان دەھێننەوه. ھەندێک جار، گرنگیەکی پتر بە خەیاڵکردنەکانمان دەدەین نەک بە ھۆیە لۆژیکییەکان. بەلام بەشیوەیەکی لە شیوەکان درک بەو دەکەین کە گۆپان لە بەرژەوھەندی ئێمەدا و ھەزمان لێیەتی.

بەلام جۆری دووھەمی ترس، دواخستنە. رەنگە مەسەلەکە دواخەین بەو خەیاڵی کە ھێشتا ئامادە نین. ئەوسا بێر لەو ئامارێکە ناکەینەوه کە بۆمان دەسەلمێنن ئێستە ئامادە و تەیارین. رەنگە ھەندێک پێوھەری نابەجێ دابنێن، بۆنموونە: کاتیەک دەبەمە ملیۆنێر و خۆم دەخەمە بەر نەشتەرگەریی جوانکاریی لووت و سەردانی گشت پایتەختەکانی ئەوروپا دەکەم، ئامادەیی ئەو ھەم دەبێت ھاوژینگەری دەستپێکەم. ئێمە درک بە ئامادەیی خۆمان ناکەین، دواخستن بەلگەیی ئەوێ کە ئامادە نین.

به لām دواخستن بۆ؟ رهنگه کاته که بۆ گۆپان گونجاو نه بێت، به لām له کاتێک له کاته کانداناچارین ئه وههنگاوه ههڵینین و دڵنیاین له وهی که پالپشتی و سه رچاوهی پێویستمان ههیه.

ئه گه ر پالپشتی و سه رچاوه کانتان وه ده ستنه هینا، رهنگه به رده وام ههست به بێده سه لاتی و ترس بکه ن و خۆتان به خووخده کانه وه گری بده ن، ئه مه مه سه له یه کی بیهواکاره و هه رچی رووبدات له رووی ده روونییه وه ماندووکاره . چونکه هه سته ده که ن له گه ل بوونی هه زی گۆپانکارشیدا ناتوانن گۆپان دروستبکه ن. پتر هه ست به بێئومیدی ده که ن تا ده گاته ترۆپک، ئه وسا ده توانن بریار بده ن و کاری گونجاو بکه ن بۆ ئه وهی بکه نه ئه و گۆپانه پێویستانه .

کردهی ترس

ئەم وێنەیی داھاتوو کردهی ترس راھە دەکات.

کردهی ترس لە ئەنجامی ناپەزایی و بوونی تەگەرە و بەرەنگاریبوونەوهیە کدا دەستپێدەکات. ئەوسا مرۆڤ لە دەستچوونی شتیکی گەرم دەترسێت و وەك خۆی دەمێنێتەوه. هەرەھا خوو و خەدەکانیش کار بۆ دروستکردنی تەگەرە دەکەن تا نەگاتە شوێنیکی دیکە. مرۆڤ هەست بە بێئومیدیەکی زۆر و ناپازیبوون دەکات. کاتیکی ئاستی بێئومیدیەکی بە پێی پێویست بەزەدەبێتەوه، رەنگە هەنگاوی دیاریکراو هەلێنێت. وەھا باشترە کاردانەوهی مرۆڤ کاراییەکی وەك خۆی بەمێنێتەوه بەبێ ئەوهی هیچ رێوشوێنیکی گەرم بگرێتەبەر.

رەنگە مرۆڤ لە گۆڕان بترسێت، بەلام رەنگە هەلنەهێنانی ئەم هەنگاوه دەرهەنجامی نەڕێیی لێبکەوێتەوه.

بۆ دیاریکردنی ئەو شتەکانی حەزتان لێیە پشت بەم راھێنانەیی خوارەوه ببەستن:

دهستنيشانکردنی دهره نجامه کانی گۆران

* ئەگەر بریاری گۆرانتان دا باشتترین دهره نجام چیه که رهنگه بێته دی؟ وێنای ئە نجامدانی گۆرانه که بکهن. ئەوسا ههست به چی ده کهن؟ ئەم ههنگاوه چهنده گرنگه؟

* گرنگی گۆران له کویدا ده بینرێته وه؟ کاتێک به های گۆران دیاری ده کهن، ئەگەر ههست به ترسیش بکهن ده توانن بریار بدن.

* ئەگەر بریاری گۆرانتان دا خراپترین دهره نجام و ناقیبهت چیه که له وانه به رووبدات؟ چیش روودهات؟ ده توانن خۆتان له و دهره نجامانه به دور بگرن. رهنگه بریار له سه رهگه گرتهی ئەو دهره نجامانه بدن، چونکه زۆر له و ژيانه باشتره که به نا ئاسوودهیی و نا په زاییه وه تیايدا ده ژین. بۆ قبولکردنی ئەو دهره نجامانه ی حه ز به روودانی ناکه ن ده توانن چهنده رێوشوێنیکی دیاریکراو بگرنه بهر.

* ئەگەر ئێوه نه گۆرپن باشتترین دهره نجام و سوودتان چی ده بێت؟ هۆکاره ئه رێبیه کانی ژيانى هه نووکه بیتان چیه؟ ئایا چهنده هۆیه که هه ن پالتان پێوه بنین له شوینی خۆتان به میننه وه و رێگرتان بن و نه هلن بۆ چوونه نیو دۆخیکی جیاواز سه رکێشی بکهن؟

* حه سانه وه ی هه نووکه بیتان چهنده؟ هۆکاره ئه رێبیه کانی دۆخی هه نووکه بیتان چیه؟ ئەم پرسیاره له باره ی ئەو خووانه ی کۆتوبه ندتان ده کهن چهنده به لگه یه کی هه یه.

* ئەگەر نه گۆرپن خراپترین دهره نجام چیه که رهنگه سه ره له بدات؟ ئایا دۆخه که نا په سند ده بێت و تێکده چێت؟ خراپی دۆخی هه نووکه یی چهنده؟

ئێستا ده چینه قۆناغی دواتر: ئەگەر دهست به گۆران بکهن چی روودهات؟

قۇناغى راگوزەرى

بىر يارى گۆپان لە گىژەنى ترس دەتاهىننېتە دەرەو. كاتىك دەگەنە قۇناغىك گۆپانەكە سەرنجتان بەخۇى رادەكىشىت و دەيەوى گرنكىسى پېبدەن (قۇناغى راگوزەرى)، شوينى خۇتان جېھىشتوو و ھىشتاش نەگەيشتوونەتە ئو شوينەى كە ھەز دەكەن پېيىگەن. گەپاندنەو ھى ھاوسەنگى و پايدارى بۇ ژيان مەسەلەيەكە و ھەندىك كاتى گەرەكە.

قۇناغى راگوزەرى بە كاتى نىوان ھەنگاويك و ھەنگاويكى دىكە دەچىت. دواى ئەو ھى مرۆف فىرى ئەمە بوو زۆر بەئاسانى دەتوانىت رېيكات. بەلام ئەمە ماناى لەدەستدانى ھاوسەنگىيە - بەشىو ھەكى بەردەوام - بۆئەو ھى مرۆف ھەنگاوى دواتر ھەلئىننېت. ئەمەيش لە بەشىكى چركەيەكدا و لەو كاتەدا روودەدات كە پىيەكان بەرەو پىشەو دەجولن. بۇ بەردەوامى ھاوسەنگى، لەسەر مرۆف پىويستە لە جولە بەردەوام بىت. زۆربەى جار بىر لە ھاوسەنگى دەكەينەو ھەك ئەو ھى لە يەك شويندا پەيوەندى بە جىگىرى و پايدارىيەو ھەبىت، بەلام ئەم جۆرە ھاوسەنگىيە نەرم و گونجاو نىيە. ھاوسەنگى دىنامىكىيانە و بەھوى جولەو دەبىت. ويناى يارىزانىكى سىرك بکەن كە لەسەر پەتىكى بەرز دەپوات. بۆئەو ھى بە ھاوسەنگى بىننېتەو، دەبى بەرەو پىشەو ھەنگاو ھەلئىننېت. كاتىك دەيەوئ بوەستىت، دەرەنجامە ھەتمىيەكە كەوتنە لەسەر پەتەكەو. ئەمەيش خودى ئەم مەسەلەيەكە دەمانەوى لە كاتى كردەى گۆپاندا ئەنجامى بدەين. ھەست بە بىدەسلەتى و بىتوانايى دەكەين و لە ھەنگاونان بەرەو پىشەو دەوەستين.

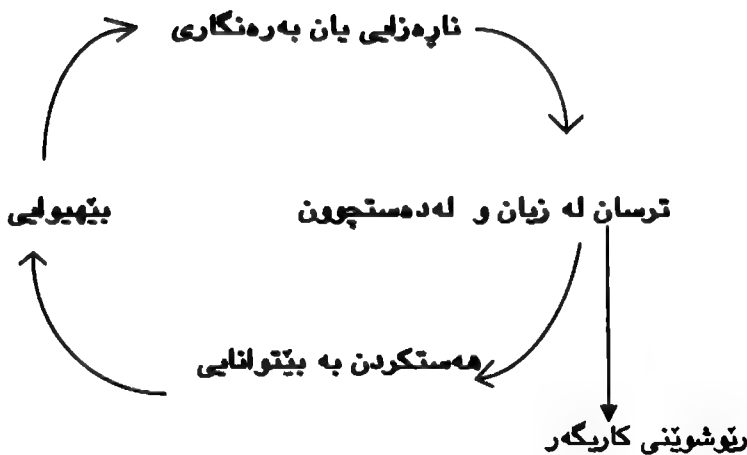
قۇناغى راگوزەرى خۆش و بىگرفت نىيە، چونكە زۆر لىل و ناديارە. ھەردەبى بەرەو پىشەو بىرۆين بەلام دەبى بەشىو ھەكى ھىواش بىت و نابى پەلە بکەين. زۆربەى خەلك كاتى دەگەنە قۇناغى راگوزەرى كاردانەو ھەيان ھەلدانە بۇ پەرىنەو

به خيتراترين شيوه. ئه مه سهركه وتوو نابيت، چونكه راگوزهرى له قوناغيك بۆ قوناغيكى ديكه پيويستى به كات و متمانه به خۆكردن ههيه.

له قوناغى راگوزهريدا، مړوڤ پيويستى به پالپشتيكردن ههيه. پيويستى به كه سيك ههيه له و كاته ناسكه دا پششى بگريت و هانى بدات به ره و پيشه وه بچيت. كاتيک مړوڤ چهند خوويهكى نوێ داده هينيت ده بۆ چهند چه مكيك بگريت كه پيشتر ژيانى له سه ر بونياد نرابوون. ههروه ها مړوڤ له م قوناغه دا زانياريهكى فراوانترى تاييه ت به خودى خۆى و خه لكانى ديكه وه ده ستدينييت.

ئه و قوناغه راگوزهره ييهى كه له به رازيلدا گوزه رم پيايدا كرد، چهند مانگيكي خاياند. ژيانم له ساو پاولۆ شيوازيكى نوێ به خۆيه وه گرت. چيژم له خوشه ويستى و دۆستايه تىي گه لى به رازيلى وه رگرت. خۆره لاتنى مۆر رهنگى سه ر ته لاره كان و نيوان دره خته كانم بينى. ورده ورده فيرى زمانى پورتوگالى بووم، ئه م زمانه زۆر جوان و به هاداره و هيژى زمانى ئيسپانى و ئاوازي زمانى ئيتاليى له خۆيدا كۆكردوه ته وه.

كرده ي ترس



جگە لەمانەیش، وردە وردە و بەشیوەیەکی بابەتی لە رۆشنبیری ئینگلیزی تێدەگەیشتم. زەحمەتە بەشیوەیەکی تەواو و بابەتی لە رۆشنبیری و کەلچەرێک تێگەیت لە و کاتە ی تیایدا نقوم بوویت، چونکە بوونی مرۆڤ لە ولاتی خۆی پالێ پێوە دەنێت پێیوابێت ئەم رۆشنبیری و کەلتورە تاکە رۆشنبیری و کەلتورێکە کە دەبێ گشت لایەک پێپەرووی بکەن. کاتێک ئاشنای رۆشنبیری و کەلچەری بەرازیلی بووم، توانیم بەراوردی نێوان هەردوو کەلچەر و رۆشنبیری بکەم، ئەمەیش تا ئاستێکی زۆرباش ئاسۆی روانین و بیرکردنەوەمی فراوانکرد.

رۆشنبیری و کەلچەر دەرەنجامی ئەزموونی تاکە کەسیی مرۆڤە. لە بەرنامەریژی هەزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، زۆر بەتەقیەین چونکە هەول دەدەین حوکم لەسەر ئەزموونە کەسییەکانی تاکەکان بدەین. هەر کەسە لە تێگەیشتنی جیهاندا رێگە و شێوازی تایبەتی خۆی هەیە، لە میانێ کارەکانیشماندا هەول نادەین هیچ گۆشە نیگایەکی نوێ بەسەر کەسدا بسەپین، بەلکو هەول دەدەین دانیایان بکەینەو کە بۆ تێگەیشتن لە دەرووبەرەکان بزار و شێوازی دیکە هەیە. دەبێ لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ رۆشنبیری و کەلچەرەکاندا ئەمە پیادە بکەین. گشت رۆشنبیری و کەلچەرێک لە کاردانەوێ لەگەڵ پرسە سەرەکییەکانی ژياندا رێگە ی تایبەتی خۆی هەیە، وەك چۆنیەتی ژيانکردن و مانەوە تێگەیشتن و رەفتارکردن لەگەڵ خەڵکانی دیکە. پێموایە تێگەیشتن لە کەلچەر و رۆشنبیری دیکە و دۆزینەوێ شێوازەکانی دیکە ی گونجان لەگەڵ ئەم پرسانە ی ژياندا زۆر دلپەین و سەرسامکارە. ئەوسا مرۆڤ بەشیوەیەکی باشتەر بپار لەسەر رۆشنبیری و کەلچەرە تایبەتەکی خۆی دەدات. بەنێسبەت خۆمەو، بەشیوەیەکی باشتەر لە رۆشنبیری و کەلچەرە کەم گەیشتم و بەهیچ شێوەیەك بەخراب سوودم لەم رۆشنبیری و کەلچەرەم وەرنەدەگرت. لە بەرازیلدا، دەتوانم شار و ولات و رۆشنبیری و گەلەکی و ئەو شانەش تاقیبکەمەو کە جێگە ی

بابه خدایانه و ئهوانهش که گرنگی پێنادهن. بهردهوام ههستده کهم به رازیلییه کان که سانیکی ناست به رزن و شیوانی ژیا نیان جیگه ی گرنگی پێدانه.

چیژ وهرده گرم که له به رازیلدا نیشته جیم. چیژ له مه له وانی رووباره کان و جوانترین که ناره کان دونه ی نیو به رزایل وهرده گرم. ههروه ها چیژ له تیشکی خۆر و خواردنه وه بژوینه کانیا وهرده گرم. کاتی که شهوانه ته ماشای ناسمان ده کهم، ئهستیره ی نوێ ده بینم، بهردهوامیش تیبینی ئه و ئهستیره ی ده کهم که سه رنج و گرنگیدانی منی بۆ خۆی راکێشاوه و ههستی که شیکی رۆمانسی بۆم دروستکردوه.

سیستمی خۆراکیم له جاران جیاوازتره، ههروه ها نه ریته کان خهوتن و پیاسه کردنه کانم له شه قامه کانیدا جیاوازه. له و قهره بالغیه ی هاتووچووکاران راهاتووم که چهندان کاتژمیری دووردریژی رۆژ شه قامه کان ته واو داگیر و سیخناخ ده کهن. چیژ له و پاسانه وهرده گرم که به شه قامه ته نگه به ره کاندا گوزهر ده کهن. به لام قوناغی راگوزهریم کاتیکی زۆری خایاند و زۆر زهحمهت بوو.

تاقیکردنەوهی قۆناغی راگوزمەری

لەم بەشەدا داهاوودا راھینانێک ھەیە کە بۆ دۆزینەوهی ھەلۆیستانتان لە گۆپان و ترسەکان و ئەو خەوانە یارمەتیتان دەدات کەوا کۆتوبەندەکان دەکات. ئاندریا ئەم راھینانەدا ھاوێش دەکات، ئەویش قۆناغی راگوزمەریی راھەکردووە. ئەم راھینانە نزیکی بیست خۆلەک دەخایەنێت، بەلام زۆر گرنگە. دوا تەواوکردنی راھینانەکە، زیاتر لەو گۆپانکاریانە دەگەن کە حەزی لێدەکەن، ھەروەھا لەو ھۆکارانەیش دەگەن کە لە رابردوودا بۆ دروستکردنی گۆپانکاری سەرکەوتووانە یارمەتی داوە.

قۆناغی راگوزمەری

بەشی یەکەم: تەگەرە و بەرەنگارییەکان

بیر لە ئەزموونیکی پێشوو بکەنەو کەوا ناچارى کردوون گۆپانکارییەکی سەرکەوتووانە بەینەندى. لەم راھینانەدا بیر لە گۆپانکارییە سەرەکییەکان مەکەنەو. (بۆم چوونم بۆ بەرازیل گۆپانکارییەکی سەرەکی بوو).

رەنگە گۆپان دەرهەنجامی بژارێکی کەسى بێت، یان لەوانەى گۆپانێک بووبێت و بەسەرتاندا سەپێندرابێت. رەنگە پەيوەندى بە مەسەلەى خۆدیشەو ھەبێت، وەك گۆپانى كەسێتیتان یانیش فێربوونی کارامەییەکی نوێ، ھەروەھا رەنگە گۆپانێکی دەرهەکی وەك گۆپانى ھەلومەرجی ژینگەى بێت. ھەول بدەن وەلامى ئەم پرسىارانەى خوارەو بەدەنەو:

* ئەو گۆپانە چىيە كە تاقىتانکردووەتەو؟ بەشیوەیەکی كورت راھەى بکەن.

* بۆ ئەم گۆپانە چى پالى پێوەنان؟

* ئایا به هیچ شتووهیهك له ژيانی خۆتان رازی نه بوون و ناپه زاییه كهش پالی
پتووه ناوێ گۆرانیك دروستبکه؟ یان ئایا رووبه پووی به رهنگاری و تهگه رهیهك
ببوونهوه كه له دهرهوهی بازنهی ویستی ئتووه دا بووه؟

* ترسهكانتان له گۆرانی چیه؟ (ئهوه دهره نجامه نه رییانه وهبیر خۆتان بهیننهوه
كهوا ویناتان دهکرد، ههروهها ئهوه شتانهیش كه دهترسان له دهستان بچیت).

* ئهوه خوو و نه ریتانه چیبوون كه وای لێکردبوون به رپه رچی گۆرانی بدهنهوه؟
* گرنهترین رهگهز و لایه نه كانی دهووبه رتان چی بوون (وهك ئهوه كهس و
شوینانهكان) و ئهوه نه ریتانهی یارمه تیده ری کۆتوبه ندکردنتان بوو؟

به شی دووهم

* بۆ دروستکردنی ئهم گۆرانه چیتان کرد؟ ئهوه زانیارییه چیبوو كه درکتان
پتیکردو بۆ گۆرانه كه یارمه تی دان؟

* ئهوه كهس و هۆکارانه چیبوون پالپشتیان کردن؟ ئهوه سه رچاوانه چیبوون كه
پتوویستان پتیا نه بوو؟ رهنگه ئهوه سه رچاوانه کارامه یی یان هاورپتیا نه یان دنیا بیهی
و بنه ما هزرییه كان بووبن.

* له م گۆرانه دا چیتان وه دهسته هیتا؟

به شی سییه م: هه ر ئیسته گۆرانی دروست بکه ن

* بیر له گۆرانیك بکه نه وه كه ده تانه وێ له ئاینده دا بهیهینه دی.

* ئهوه خاوانه چین كه له سه رتان پتوویسته ئه نجامی بدهن؟ له هه مبه ر ئه مه دا هه ست
به چی ده کهن؟

* ئهوه ترسانه چین كهوا په یوه ندیی به ئاینده تانه وه هه یه ؟

* ئو مەسلانە چىن كە دەبىي له دەروونى خۆتاندا متمانەيان پىيگەن بۆ ئو دەي گۆرپانە كە ئاسانتر بىت؟

* رەفتارى ھەر كەسك چۆن دەبىت ئەگەر ھەمان تىگە يشتن و چەمكى ھەبىت؟

قۇناغى راگوزەرى ھەندى كات دەخايە نىت.

گۆرپان بە شىۋە يەكى يەكسەر و كتوپر نايتەدى. قۇناغى راگوزەرى بە شىكى جيانە كراۋەي گۆرپانە. دەبىي بۆ ئەم قۇناغە راگوزەرىيە ئامادە بن.

* بە شىۋە يەكى خىرا پىشبينىي ۋە دىھاتنى گۆرپان مەكەن.

* بۆ ماۋە يەك پىشبينىي نا ئاسوودەيى و نەحە سانە ۋە بكەن.

* پىش ئو دەي دەست بە كەردەي گۆرپان بكەن، ھەلبدەن گشت ئو سەرچاۋانە ۋە دەستبەينەن كە پىۋىستەن پىيان ھەيە. ئەگەر گۆرپانە كە سەرەكى بوو بە دواي ھارپىيەك يان ھۆكارىكى كۆمەلەيە تىدا بگەپىن كە رەنگە لەمەدا يارمە تىتان بدات.

* بەرەو پىشە ۋە بپۆن و مە ۋە ستەن.

* لە كاتى سەر كە وتنى كەردە كە دا چىژنى ئەنجامدانى گۆرپانە كە بگىپن.

لە كاتى كۆتايى ھاتنى قۇناغى راگوزەرىدا، گۆرپانە كە ھاتوۋە تەدى. ئەوسا زانىيارىەكى نوئى ۋەردەگىرن و يەككىشتان بىرچوۋە تە ۋە، لە چەند خوۋ خەدە يەك دەرياز بوون و جىگەرە ۋە كانيان ھاتوۋنە تە ئاراۋە. لە ترس رزگار بوونە و گە يشتوۋنە تە مەبەست و خۆزگە كانتان. دەبىي بزانن كە ئەم كەردە يە چەندان جار لە زىانتاندا دووبارە دەبىتە ۋە.

بەشى سىيەم
ترسى راستين
ترس وەك ھاۋرى

نۆ یاسایه که ی ههستکردن به ئاسایش

۱. ئاگاتان له ترسی راستین بێت.
۲. ههڕهچنده متمانهتان به سه‌رچاوه‌كانتان پتر بوو، پتر ههست به ئاسایش و دلآرامی ده‌که‌ن.
۳. هه‌لومه‌رج و کات و شوێن ره‌چاوبکه‌ن.
۴. هه‌ستکردنتان به ئاسایش به‌نده به هه‌ستکردنتان به به‌رزه‌فکردنی ته‌واوی هه‌لومه‌رجه‌كانه‌وه.
۵. هه‌ستکردن به ئاسایش به‌نده به‌و زانیارییه‌یه‌ی:
 - په‌یوه‌ندییه‌کی پته‌ویان به‌بابه‌ته‌که‌وه هه‌یه.
 - ته‌واون.
 - باوه‌په‌یکراون.
۶. رێوشوێنی خۆپاریزی نه‌وتو بگرنه‌به‌ر که رێگه‌ له‌ زیان و له‌ده‌ستچوونی پیشبینه‌یکراو بگرێت.
۷. با پلانیکتان هه‌بێت که له‌کاتی روودانی رووداوێکی پیشبینه‌ی نه‌کراودا پیاده‌ی بکه‌ن.
۸. پشت به‌ مه‌زه‌نده‌ی خۆتان به‌ستن.
۹. بۆ پاراستنی ئاستێکی باشی ئاسایش له‌سه‌ر ئاستی که‌سی و ده‌ورو به‌ریشه‌یه‌یه‌وه ئاگاتان له‌هه‌ر جۆره‌ نا سه‌قامگیریه‌ک بێت.

دەروازەى يانزەهەم

ترس وەك ئاماژەيەك بۆ ھەيئەتەى ھەنگاوى پېۋىست

((ترستان لە ھەر شتێك ئاماژەيەكە بۆ ئەوەى كە مەسەلەيەكە و لە راستیدا رووى ئەدلوە))

ترسى راستىن كاردانەوہيەكە لە ھەمبەر مەترسىيەك كە رەنگە رووبە پووتان بێتەوہ . ئامانجىش لىيى پاراستنى سەلامەتتەنە . ترسى راستىن بەلگەيەكە بۆ ئەوەى كە جەستەتان ئامادەى بەپەرچدانەوہ و ھەلاتنە . ترسى راستىن وەھاتان لىدەكات بەشپۆھەيەكى كتوپر و خيىرا بەھيژترىن ، ھەروەھا ئاستى بەرگەگەرتنى ئازار و درككردنى رووداوەكانى دەورووبەرتان پتر دەكات . گشت ئەم مەسەلانە كاردانەوہى بەسوود و ئەرييىن . ناتوانن بەھۆى بېيار و نەخشەى ھزىيەوہ بېيار لەسەر ترسى راستىن بدەن . ئەم ترسە راستىنە پيش ئەوہى دەرفەتى ئەوہتان بۆ بپرەخسيت لە مەترسىيەكان تىبگەن يان ئەگەرى ھەبوونى مەترسى لە دەورووبەرتاندا ديارى بگەن ، بالتان بەسەردا دەكيشيت .

كارىگەرى ترسى راستىن لەسەر مۆفدا چيىە ؟ ترسىكە و تاك ھان دەدات لە ھەمبەر رووداوەكاندا كاردانەوہى ھەبىت و پالى پتوہ دەنيت ئامانجەكانى و ئەو شتانە پشتگوپىخات كە ئەنجامى دەدان . ئەوسا مۆف چەند ئامانجىكى دىكەى دەبىت كە تا ئاستىكى زۆر داگىرى دەكەن .

* یاسای یه که می هه سترکردن به ناسایش و دلارامی

۱. ناگاتان له ترسی راستین بیټ و سهرنجی بڅه نه سهر

ترسی راستین یه کی که له گرنګترین هه سته کانی مرۆیی، گرنګییه که یشی خۆی له وهدا ده بپینته وه که ریوشویننیکه و به شداری له مانه وهی مرۆفدا ده کات. ناتوانین به بی ترسی راستین بژین، چونکه نه ترسان و هه سته کردن به ترس وه که هه سته کردنه به نازار. رهنگه ئه م ویکچوواندنه توقینه ر بیټ، به لام نازار ئامازه یه کی پتویسته و له بوونی هه له و که موکورتییه که ناگادارمان ده کاته وه. نه گهر هه سترکردن به نازار نه بووایه، ئه و که سانه ی دوو چاری ژانی ریخۆله کویره ده بنه وه پیش ئه وهی به نه خۆشییه که یان بزانی بوایه ده مردن. نازار پیمانده لیت ئاگر مه ترسیداره. ژیا نی بی نازار ده بیته هۆی مردن، ژیا نی بی ترسیش له مه مه ترسیدار تره.

ترسی راستین یارمه تیده ر و هاوپه یمانی مرۆفه، چونکه نایه لیت ببیته قوربانی. ئه و که سانه ی کاری مه ترسیداری پر له سه رکیشی ده که ن، که سانی که نین هه ست به ترس نه که ن. هه ر ئه مه یشه به و که سانه مان سه رسام ده کات و به نازا و دلیریان له قه له م ده ده یین، چونکه هه رچه نده ترس له دلایاندایه به لام کاره کانی خۆیان هه ر ده که ن. ئه و جۆره که سانه جیاوازن له و که سانه ی که خوو ترس کۆتوبه ندیان ده کات. ئه وهی هه رگیز نه ترسیټ نازا نییه، به لکو ده به نگه.

ئیمه هه ز به هه ست به ترسکردنی راستین ده که یین که له مه ترسی ده مان پارێزێت. هه ز ده که یین له سه رکیشی و فیلمه کانی ترس و گه مه مه ترسیداره کاندایه چێژ له ترسان وه ربگرین. به لام هه زیش ده که یین خۆمان له و ترسه ببینه ما و خه یالایانه ده رباز بکه یین که نایه لئ سوود له توانا کانه مان وه ربگرین و کۆتوبه ندیمان ده که ن. ئه م ترسه و ئه و هه لومه رچه ییش که وه های لیکردوین هه سته ی پتیکه یین نابه جی و ببینه مان. ده بی ترسی راستین و خه یالی له یه کتری جیا بکه یینه وه. ئه م راهینانه ی خواره وه ئامانجی ئه وه یه بۆ ئه م مه به سته یارمه تیتان بدات.

راهینان بۆرزگار بوون له ترس

تیگه یشتن له ترسی راستین

ئه زموونیکی که سبی وه بیر خۆتان بهیننه وه که مه سه له یه کی ترسی نه یری تیا دا بو بییت و کتوپر رویدا بییت.

ساتی ترسانه که و گشت ههسته کان و هه موو ئه و شتانه وه بیر خۆتان بهیننه وه که وا بینیوتانه و بیستوتانه.

ههستان به چی ده کرد؟

له کوپوه ئه م ههسته هیرشی بۆ هینان؟ ئه و ئه نداهه جهسته ییانه تان کامانه بوون که وا به ههسته که کاریگر بوون؟

قه باره ی شوینه که چه ند بوو که به ههسته که کاریگر بوو؟

قوولاییه که ی چه ند بوو؟

گهرم بوو یان سارد؟

رهنگه کانی چی بوون؟

ئایا ههسته که له شوینی خۆی وهستا بوو یان ده جوولا؟

ئه م ورده کارییانه وه بیر خۆتان بهیننه وه که تاییه ت بوون به ترسی راستین، چونکه چه ند ئاماره یه کن و پیتان نیشان ده دن که وا که وتوونه ته بهر ترسی راستین.

خه لاتەکانی داروین

ئەو خە لاتانەن لە دواى مردنى مرۆڤ دە بە خشرین ناوی چارلز داروینی زانای بە سەردا
 بپاوه، چونکە ناوبراو بێردۆزی (مانەو بە باشتری) داهێناوه. ئەم خە لاتانە پێشکەشی
 ئەو کەسانە دەکریڤ کەوا بە ھۆی چەند کارێکی سەرکێشانە و ھەستەکردن بە ترس
 گیانی خۆیان لە دەست داوه، بۆنموونە: ئەم خە لاتە لە ساڵی ۱۹۹۰ دا بە خشرایە دزیکی
 نەشارەزا کە ھەولیدابوو لە ناوچەی زینتۆنی ویلايەتی واشنتۆن بە ھۆی چە کەو ھە دزی
 بکات. ئەم دزە پێشتر ھیچ تاوانێکی نەکردبوو، بە لکو ئەمە بە کەم و دوا تاوانی بوو.
 ویستبووی دوکانێکی چەک بە دزیت، دوکانە کەیش پەر لە کپیار بوو و ژۆرەشیان چەکیان
 پێبوو، بۆیە کاری ئەم کابرایە سەرکێشیەکی گەورە بوو. بەلام مەسەلە کە لەو
 سەرکێشیەش تێپەری، چونکە ناچاربوو بە بەردەم ئوتومبیلێکی پۆلیسدا تێپەریت کە
 لە دەرەو ھە دەرگەی پێشەو ھە دوکانە کە دا راو ھەستابوو، ئەمەیش نیشانە ھەبوونی
 پۆلیسە لە نێو دوکانە کە دا. کاتی ک پیاو ھە کە چوو ھە ژۆرەو ھە، پۆلیسە کە قاو ھە
 دەخواردو ھە. دەبێ پیاو ھە کەیش لە کاتی بینینی پۆلیسە کە دا ترسابیت چونکە ئەو ھە
 راگەیاندا بوو کە دە ھەو یت کە لوپە لی نێو دوکانە کە بە دزیت و چەند تەقە ھە کە کردبوو بەلام
 ھە بەر کەس نە کەوتبوو. ئەو سا، پۆلیسە کە و خاوەنی دوکانە کە تەقەیان لیکرد و
 کوشتیان. ھەندیک لە کپیارەکانیش چەکیان راکێشابوو بەلام تەقەیان نە کردبوو، ھیچ
 کەسیکی دیکە بریندار نەبوو.

بە ناوبانگترین کەسیک کە ئەم خە لاتە ھە پێ بە خشرابیت رەقیبێ پێشوو ھیزی
 جەنگی ئاسمانی بوو. ئەم رەقیبە تانکی ھەوتی ھەبوو کە ھیزی ئاسمانی بۆ فڕین
 بە کاریاندا ھێنا. رووداو ھە کەیش بەم شێو ھە بوو: رەقیبە کە تانکی ھە کانی بە
 ئوتومبیلە کە ھە خۆی گەیاندا بۆ ئەو ھە خیراتری بکات، ئەمەیش بوو ھۆی تەقینی

ئوتومبیلەکی. چپۆکیکی سەیره! بەلام له راستیدا رووی نەدا. بەلکو تەنها رۆمانیکی
ئەفسانەیی بوو.

ترس له مەترسی و زیان دەمانپاریزێت و زۆر گرنگە گرنگیی پێدەین. بەلام هەندێ
کات دڵنیانین لەوەی کە ئایا هەلۆیستە کە مەترسیداره یان نا. زۆرجار گرنگیی بە
ترسەکان نادەین یان پشتگوێیان دەخەین. ترس تەنها لە و کاتەدا دەمانپاریزێت کە
کاردانەوه مان له به رانبه ریدا هەبێت، بەلام زۆربەی جار ئەمە ناکەین. جا یان لەبەر
ئەوێه تیبینیی مەترسییە کە مان نەکردوو، یانیش بە چاویکی بچووک لیمان روانیوه.
چیبکەین بۆ ئەوێ کاردانەوه مان له هەمبەر ترس هەبێت و پشتگوێ نەخەین؟ دەبێ
بیر له سەرکێشی و هەستکردن بە سەلامەتی و ئاسایش بکەینەوه، دەرۆزە
دوانزەیه م بە دووردریژی باسی ئەم مەسەلەیه دەکات.

دەروازەى دوانزەىيەم

چۆنەيتى ھەئسەنگاندنى ئاسايش و بى'مەترسيبوون و سەرکيشيکردن

ھەستکردن بە ئاسايش و بى'مەترسيبوون باشتەين شتەن کە مە'رۇفە لە ھەستکردن بە ترس دەپاريزن. ھەستکردن بە ئاسايش و بى'مەترسيبوون نايە'لئ مە'رۇفە ھەست بە ترس بکات، ئەمەيش لە متمانەکردن بە سەرچاوەکانەو ھە'لدەقولتت.

* ياساي دووھى ھەستکردن بە ئاسايش و نەبوونی مەترسى

ھەرچەندە متمانەتان بە سەرچاوەکانتان پتر بىت، ھەست بە ئاستيکی

بەرزتری ئاسايش دەکەن

چاوم لە کرێکارانى بىناسازى بربوو کە لە بەرزايى دوانزە نەۆمى تەلارێکى بىستوجوار نەۆم بەرزدا کاريان دەکرد. کرێکارەکان لەسەر دەپايکی ناجنگير وەستابوون کە لە سەرۆتەين شوينى تەلارەکەدا بە بەکرەيەك شۆرکرايوو ھە. کرێکارەکان کلاوى رەقيان لەسەر بوو و پشتينى سەلامەتيشيان لە پشت کردبوو کە بە پەتى بەکرەکەو گرێدرايوو. کرێکارەکان بەو پەپى دلتيايى و بەبى ترس دەجوولان. ئەوان لەسەر ئەو جۆرە ژيانەيان راھاتوون و متمانەشيان بەو نامرازە پاريزەرانە ھەيە کە بەبۆچوونى من نۆر بىھتيز و بىکە'ک بوون.

دلتيايى و ئاسايش بۆ ئىو ھەگەيەنيت؟

بە'لگەکانى ھەستکردنتان بە دلتيايى و ئاسايش چين؟

ئەو کاتانە وەبىر خۆتان بھيننەو کە تيايدا لەگە'ل ئەگەرى دوچاربوونتان بە مەترسى، ھەستتان بە ئاسايش و دلتيايى کردوھ.

ئەمە کە ی رویداوه ؟

مەترسییە کە چی بوو ؟

بۆ هەستانتان بە ئاسایش و دڵنیایی کرد ؟

چۆن هەستانتان بە ئاسایش و دڵنیایی کرد ؟ ئەو وێنە و دەنگ و هەستکردنە

چیبوون کە وا بێرتان لێی دەکردهوه ؟

پێش ئەوەی درێژە بە خۆتێندنەوهی ئەم دەروازە یە بدەن، بێر لەو پرسیارانە

بکەنەوه .

پیشبینیکردنی مەترسی یان ئاسایش ؟

هەندێ کەس پێیانوایە کە مەسەلەکان بە پێی پتۆیست و بێ مەترسی یان بەلای

کەمەوه وەک پیشبینیان کردبوو، بەرێوه دەپوات، تەنها لەو کاتەدا نەبێت چەند

ئاماژە یەکیان بۆ روونبێتەوه و ئەمانە ی سەرەوه پووچەل بکەنەوه . ئەو جۆرە کەسانە

پێش ئەوەی هەر هەنگاوێک هەلێنن پتۆیستیان بە زانیارییەکی زۆر نییە، بۆنموونە : من

کەسیکی گەشبینم و بەردەوام شیمانە ی رەوتیکی باشی رووداوهکان دەکەم .

لەبەرئەوه، بەهۆی خۆ ئامادەنەکردم بۆ رووداوه خراپترینەکانەوه دووچاری شتی

کتوپر دەبمەوه .

هەندێک کەسی دیکە زۆر جەخت لەسەر مەترسییەکانی کردارەکانیان دەکەنەوه و

لەجیات ئەوەی هەستی پەشیمان بوونەوه هەلێنن وەهایان پێباشترە هەست بە

ئاسایش بکەن . ئەگەر چەند بەلگە یەکیان لەبەر دەستدانەبێت ئاماژە بە سەرکەوتن

بکات، شیمانە ی سەرکەوتن ناکەن . پتۆیستیان بە چەند گرەنتییەک هە یە بۆیان

بەسەلمێنێت کارەکان بە پێی پتۆیست و داواکاری دەچنەپێشی، لەبەرئەوه چەندان

رۆشوینی خۆپارێزی دهگرنه بهر و پێش نهوهی دهست به هر کارێک بکهن
زانباریهکی به کجار زۆر کۆ دهکه نهوه. رهنگه شوینه خۆپارێزیهکان پێویست نهبن،
بهلام بۆ نهوهی ههست به ئاسایش و دڵنیایی بکهن پێویستیان پێی دهبێت.

ههردوو شێواز و رێگهیش ههچیان لهوی دیکه باشترنین. چونکه ههردووکیان لایهنی
ئهڕیی و نهڕییان ههیه و وهها باشتره مرۆف نهرم و خۆگونجین بێت. دهبی بۆ هه
هه لومه رجێک بپرکردنه وهیهکی تایبهتی هه بێت و بۆ هه مهسه لهیهک رۆشوینیکی
تایبهت بگرێته بهر.

له وشهوهی که به باشووری خۆرئاوای لهندهندا گوزه رهمده کرد، ههستهمه کرد هیچ
مهترسیهک له گۆریدا نییه. به هیچ شێوهیهک چاودێری رووداوهکانی رێگه کهم نه ده کرد
بۆ نهوهی کهسانی به دخواز و گوماناویم بۆ رووبیته وه. کاتیکیش به شهقامهکانی رێ
دی جینیرۆدا تیده پهڕم، شیمانهی مهترسییهکان ده کهم، له بهر نه وه چاودێری گشت
که سێک و رهفتارهکانیشیان ده کهم.

*** یاسای سییه می ههستکردن به ئاسایش و نه بوونی مهترسی :**

هه لومه رجهکان و کات و شوینهکان ره چاوبکهن

مه رجهکانی ههستکردن به ئاسایش و نه بوونی مهترسی

نۆربهی کهس پێویستیان به وه ههیه مهستبکهن هه لومه رجهکانیان به رزه فکری وه،
جا بۆ نه وهی نه مه بێته دی، مرۆف پێویستی به سێ شت ههیه :

- زانیاری له هه مبه ر هه لومه رجه که.
- خۆ ئاماده کردن بۆ هه لومه رجه که.
- ههستکردن به توانای کاردانه وه له گه ل هه ر هه لومه رجهکی قووس که رهنگه
بێته پێشی.

* یاسای چوارەمی ھەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی:

ھەستکردن بە ئاسایش و دلتیایی بەندە بە ھەستی بەرزەفتکردنی تەواوی ھەلومەرجەکانەو.

پێداویستیی مڕۆڤ بۆ زانیاریی بەسوود

* یاسای پینچەمی ھەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی:

ھەستکردن بە ئاسایش و دلتیایی بەندە بە ھەبوونی ئەو زانیاریانەی کە:

- پەیوەندییەکی پتەویان بە بابەتەکەو ھەیە

- تەواو و بەپێی پتۆیستن.

- باوەڕ پێکراون.

ھەرچەندە بە ھای زانیارییەکان پتر ببێت، ئاسانتر پێشبینی رووداوەکانی ئابندەیی دەکرێت. زۆر خراپە پشت بە رێژەیەکی زۆری زانیاری یان رێژەیەکی کەمی زانیاری ببەستریێت. باشترین پێشبینیەکان بەندن بە زانیارییە باوەڕپێکراوەکان و زۆرتینیان. دەروازەی داھاتوو تاوتوێی ئەو ھۆکارانە دەکات کە وەھا دەکەن زانیارییەکان باوەڕپێکراو بن.

باسی ئەزمونیکی تایبەتی خۆمتان بۆ دەکەم کە پەیوەندیی بە کۆکردنەوێ زانیارییەو ھەیە. سالی رابردوو من و ئاندريا پشوی کوتایی ھەفتەمان لە کێلگەییەکی بەرزایلیدا بەسەر برد. لە کێلگەکەدا تەویلی ئەسپان ھەبوو، ئێمەیش بەمە زۆر دلخۆش بووین، چونکە دەمانویست ئەسپسواریی بکەین.

سواربوونی ئەسپ زۆر خۆشە، بەلام رەنگە ھەندێک کات مەترسیدار بێت وەک گلانی سوار لەسەر رینگەییەکی بەردیندا، چونکە رەنگە ببێتە ھۆی شکانی ئێسک و لەمەیش خراپتر. دوا جار کە لە مەکسیکدا ئەسپسواریم کرد زۆرخۆش بوو، چونکە لەسەر

که نارێکی چۆلدا ئەمەم کرد، بەلام ئێمە هیچ لێکۆلێنەوێهێکمان لەهەمبەر تەویله که و هەلومەرجی تایبەتی شوێنەکه نەکرد، لە ناوێ پاستی گەشتەکه دا لەسەر ئەسپ بەربوومەوێه و قۆلم هێدەمە ی بەرکەوت. هەر دوای گلائم یەکسەر سواری پشتی ئەسپەکه بوومەوێه. پێشتر نەچوو بووینە شوێنەکهوێه و خاوەنی شوێنەکه و جووێ ئەسپەکانیشمان نەدەناسی. لەبەرئەوێه، لەسەرەتادا پێشبینیی مەترسیمانکرد.

راویچوونی یەکه ممان ئەرێیی بوو. ۳۶ ئەسپ هەبوون و وەها دەهاتنە بەرچاوی تەندروستییهکی باش و میزاجێکی لەباردا بن. خاوەنەکانیان کەسانی زۆر رووخۆش بوون و یارمەتیان پێشکەش کردین، هەلومەرجی تەویلهکانیش زۆر باش بوو. لە ژووری سەرەکیدا خواردن و خواردنەوێه هەبوو، هەروەها کلاویان بۆ ئەو کەسانە دا بین کردبوو کە دەیانویست بە ئەمانەت لێیان وەرگیرن. کلاوێکان پارێزەر نەبوون، بەلام نیشانە ی ئەوێه بوو کە خاوەنەکانیان گرنگیان بە گشت وردە کارییهکان داوێه و ویستبوویان حەسانەوێه بۆ میوانەکانیان دا بین بکەن، تەنانەت ژووری چاوەپوانیه کەیش هەر بەم شێوێه بوو.

لە ژووری چاوەنواریدا چەند مندالێک هەبوون، سێ مندالێش لە گەشتێک دەگەرانیوێه کە تەمەنیان لە دە سال پتر نەبوو، دلخۆشی و شادومانی بە روخساریان و ئەسپەکانیشیانەوێه دیاریبوو. ئەمەیش نیشانە ی ئەوێه بوو کە تەویله کە باش و بێ مەترسییه، بەلام لە ئەسپێکیان کەمێک سەرشیته دیاریبوو. زۆر بەخێرا ی و گوپوتاویکی بەرزەوێه دەجوولایه وێه، لە هەر ساتێکدا ئەو ئەگەرە هەبوو بووژێت. کەسمان حەزمان نەکرد سواری ئەسپە سەرشیته کە بین، بەلام پیاوێک سووریبوو لەسەر ئەوێه سواری پشتی ئەسپە سەرشیته کە ببێت. کەمێک هەستمان بە نیگەرانی کرد و چەند پرسیارێکمان لە خاوەنی تەویله کە کرد:

– ئایا ئەسپەکان بێمەترسین؟

– ئایا لەسەر رەفتاری باش راهێنراون؟

- ئایا هەندیکیان گاز له خەڵک دەگرن؟

- ئایا لووشکە له کەسانی دواى خۆى دەوه شیتى؟

- ئەگەر ئەم ئەسپە سەر شیتە بوروژیت، هەڵدیت و سەر هەڵدەگریت؟

ئەم پرسىاره گشتیانەمان کرد و دواتریش لەمىانی پرسىاره دیارىکراوه کانه وه وه لاهه کانهمان هەلسەنگاند و چاودێرى جووله جهسته بیه کانی خاوه نه که شیمان کرد بۆ ئەوهى دلتیابین له وهى شایانی متمانه پیکردنه. مه به ستمان له پرسىاره کان وه دهسته ئینانی زانیاری بوو بۆ ئەوهى بریارىکی گونجاو به دین، بۆنموونه: ده مانتوانی لیتی بپرسین ئاخۆ پیشتر که سێک له تهويله که ده ئازاری بهرکه وتوو، یان له کاتی سواریبوونی ئەسپدا خۆمان له چ شتیک بپاریزین.

سواری پشتی ئەسپه کان بووین و ئەسپه شیتە که سەری خۆى هەلگرت، به لام ئیمه پیشتر خۆمان بۆ پیشتهاته که ئاماده کردبوو. ناچاربووم جله وى ئەسپه که توند بگرم نه وه که به دواى ئەسپه سەر شیتە که ده رابکات. کهرچی چه ند رووداویک روویاندا، به لام که شته که خۆش و دلپڤین بوو.

کۆکردنه وهى زانیاری

هه رچه نه ده ئەگەری روودانی مه ترسی پتربوو چه ندان پرسىاری جۆراوجۆر بکه ن. با ژماره ی پرسىاره کانتان زۆر و جارپسکاریش بن، به لام سوورین له سەری.

به پرسىاره گشتیه کان ده سته پیکه ن و له میانی پرسىاره دیارىکراوه کانیشه وه به شیوه یه کی باشتر وه لاهه کان هەلسەنگینن. ئەگەر وه لامیکتان ده ست که وت که ئاماژه به بوونی مه ترسییه ک بکات، چه ند پرسىارىکی دیارىکراو بکه ن که زانیاری پترتان له باره ی هه لومه رجه که و رووداوه که و ورده کاری و ره هه نده کانی پێیبه خشییت.

رێوشوینەکانی خۆپارێزی

سەلامەتی و ئاسایش بەندە بەو رێوشوینانەی کە دەبێ بۆ خۆ دوورگرتن لە مەترسی بگیرێنە بەر. ئەم رێوشوینانە ئاماژە بە زەرورەتی گرتنەبەریان دەکەیت بەر لەوێ بکەوینە بەر مەترسییەوه. ئەم رێوشوینە خۆپارێزیانە نایەلن هەست بە نێگەرانی بکەین و رێگەمان بۆ خۆشدەکەن زیاتر جەخت لەسەر ئەو شتانە بکەینەوه کە دەمانەوێ ئەنجامیان بدەین.

رێوشوینەکانی خۆپاراستن کار بۆ پاککردنەوه و پالۆتنی هزر و ئەندێشە دەکەن جا ئەگەر هەست بکەین پێویستی شەمان پێی نییه. هەر یاریزانیکی سێرک جوولە و رەفتارە سەیرەکانی دەکات بەبێ ئەوێ تۆپێکی گرتنەوه و پاراستن لە ژێرێوه بێت خۆی دەخاتە مەترسییەوه، جا ئەگەر بەشیۆهێکی زۆر دووبارە ئەم کارە ی کردبێت و لەسەری راجا تێت هەر مەترسیدارە. هەرۆهە ئەو شاخەوانەیش سەرکێشی دەکات کە لەکاتی بەسەر چیا هەلگژاندا ئامێرەکانی خۆپاراستن بەکار ناهێنێت، چونکە ئەگەر هەلەیهک بکات، رەنگە بمیرێت. رەنگە کەسێکی پەسپۆر و ئەزموندیتە بێت، بەلام ئەگەر پەتەکانی خۆپارێزی بەکاربێنێت کە بە شاخەوانەکانی دیکە دەبەستێتەوه کارەکی جوانتر و بێمەترسیتەر دەبێت. کارامەییەکانی یەکیکە لەو ھۆکارانەی پەیوەندییان بە کردە ی هەلگژانەکەوه هەیە. رەنگە هەر شتێک رووبەدات شاخەوانەکە بخاتە بەر مەترسی.

بەکارهێنانی رێوشوینەکانی خۆپارێزی رادە ی زیانەکان کەمدەکەنەوه. هەرچەندە رێژە ی زیانەکان تان پتر بێت ژمارە ی ئەو رێوشوینانە پتر دەبن کە لەسەر تان پێویستە بگرنە بەر و پێچەوانەکەیشی راستە.

کاتیکی لە شەقامی شارێکی مەترسیداردا پیاسە دەکەم بەتایبەتی لە شەواندا، پارەیهکی هێندە کەم لەگەڵ خۆمدا هەلدەگرم تەنھا بەشی ئەو شتانەم دەکات کە دەمەوێ بیانکەم و بیانکێم، هەرۆهە بۆ هەلومەرجی کتوپڕ یەک کارتی پارە هەلدەگرم. ئەوسا ئەگەر دزیشیان لێمکرد زیانەکەم زۆر نابێت.

*** یاسای شه شه می هه سترکردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی :**

ئه و ریوشوینه خۆپاریزیانه بگرته بهر که ریگه له زیانی پیشبینیکراو ده گرن.

پلانی پیشوهخت بۆ ریگه گرتن له ههر رووداویکی چاوه پواننه کراو

ئیمه ریوشوینه کانی خۆپاریزی ده گرینه بهر بۆ ئه وهی له مه ترسی روودانی هه له و که موکورتیه که خۆمان به دوور بگرین. به لام ئه گهر رووداوه ناخۆشه که رووی دا چی دیته پیشی؟ ئاسایش و نه بوونی مه ترسی به نده به توانای کاردانه وه تان و رهفتارکردن له هه مبه ره هه ناخۆشیه که له وانه به رووبدات. چون ده توانن خۆتان بۆ هه لومه رچی خراپتر ئاماده بکه ن؟ کاتی که ده زانن که ده توانن خراپترین هه لومه رچی پیشبینیکراو به رزه فتبکه ن ، هه ست به ئاسایشیکی زۆرتر و نه بوونی مه ترسی ده که نه وه .

چه ندان نمونه هه ن که راستی ئه م مه سه له به ده سه لمینن. به که مین شتی که راهینه ری هونه ره کانی جه نگ ئه نجامی ده دات و به قوتابیانی ده لیت بریتیه له چۆنیه تی وه رگرتنی هیدمه و که وتنه سه ره وهی نه ک لیدانی رکابه ر. به که مین شتی که له کاتی ئه نجامدانی سه ول لیداندا فیری ده بن ئه وه نگاوانه ن که ده بی له کاتی وه رگه رانی به له مه که دا هه لیبینن. ئه گهر خوازیارن ببه ئه سپسواریکی دانپیدانراو، ئه وا راهینه ره که تان فیرتان ده کات چون له سه ره ئه سپدا بکه ون به بی ئه وهی ئازارتاچ پیبگات.

خۆ ئاماده کردن بۆ خراپترین هه لومه رج و پیشبینیکردنی، نیشانه ی ره شبینی نییه ، به لکو نیشانه ی ئه رییبوونه و سوودیکی زۆر مه زنیشی هیه . هه ندیک ریوشوینی خۆپاریزی هه ن که ده یانگرینه بهر، به لام له و کاته دا دلنیایی و متعانه تان پتر ده بیته که

بزانن دەتوانن لە ھەمبەر گشت رووداویکی کتوپردا کاردانەوێ بەبێت، جا ئەگەر ھیوای روونەدانیشی بخوازن.

کۆمپانیاکانی دەستەبەرکردن بەپێی ئەم بنەمایەو پەرەوپوول قازانج دەکەن. دەستەبەرکردن ئەگەری دووچاربوونتان بە ئازار و ھێدەمە کەم ناکاتەو، بەلام ئەگەر ھاتوو رووی دا یارمەتیتان دەدات خەرجییەکە داڕێژن بکەن.

نموونەییەکی دیكە ھەبێ ئەویش نووسینی وەسیەتنامەییە. کەس ھەزێ لە مردن نییە، بەلام مردن بەبێ وەسیەت دەبێتە ھۆی تەگەرە و کۆسپێک و لەکاتی وەرگرتنی میراتدا رووبەرپووی خۆشەوستانێ مردووێ دەبێتەو. ئەوسا، ناچار دەبن پەنا ببەن بەر فەرمانگەکانی فەرمانی، بەمەیش پەرەییەکی زۆریان دەچێت. لەگەڵ ئەمەیشدا، زۆریەکی خەلکی وەسیەتی تایبەتی خۆیان ناکەن و بە کاریکی شوومی دەزانن.

پەرەحمەتە بێتواندێت پلان بۆ گشت رووداوێ پێشبینیکراوێ بکێشێت. تاکە یەک رەوتی کاروبارێکان ھەبێ و دەبێتە ھۆی ئەوێ بەپێی پێویست و بێ دەردیسەر بچنە پێش، بەلام ئەگەرێکی زۆری شکستخواردنیش ھەبێ. لەسەر مۆڤ پێویستە خۆی بۆ رووداوێ پێشبینینەکراوێکان و بەتایبەتیش سەرەکییەکان ئامادە بکات، مەبەستمان ئەو رووداوانەن کە مەترسییەکی پتریان ھەبێ و رەنگە ھیچ مەترسییەکیش دروست نەکەن، بەلام بێنە ھۆی ھێنانە کایەیی دەرهنجامی وێرانکار.

*** یاسای جدوته می ههستکردن به ئاسایش و نه بوونی مهترسی :**

**با پلانیکتان هه بیئت، نه گهر خوا نه کرده رووداوێکی چاوه نواپ نه کراو رووی
دا پیڕهوی بکه ن.**

له پێناو خۆ ئاماده کردن بۆ رووداوی چاوه نواپ کراو سی رێگه هه ن:

- ئاماده کردنی پلان: زۆربه ی جار هه ر ئه مه به سه. ئه وسا مرۆف پرسیار له خۆی ده کات: له کاتی شکسته یێنانی پرۆژه یه ک یان له کاتی وه گیر نه که وتنی پیشه یه کدا ده توانیئت چیبکات.

- شیکردنه وه ی لایه نه ورده کانی رووداوه پیشببینیکراوه که. له سه ر مرۆف پیویسته بریار بدات که ده بی پێشوه خت و به شیوه یه کی پوخت و ورد بریار بدات چی بکات. ده بی بیر له چه ندان نه گه ر بکاته وه و پلانیکی زۆر پیویستی کار دیاریی بکات. له میانی ئه مه وه، مرۆف بۆ خرابترین هه لومه رج ئاماده ده بیئت.

- راهیێنانی جهسته یی: راهیێنانی جهسته یی زۆر گرنگه کاتی که رووداوه پیشببینیکراوه که پیویستی به به کاره یێنانی کارامه ییه جهسته ییه کانه وه هه یه، وه ک: نه سپسواری و هونه ره کانی جهنگ.

سەرکێشی

کەشتی له کهنادا زۆر پارێزراو و دور له مەترسییه، بهلام مەبهستمان له کەشتی
ئەوه نییه له کهنادا بمانیتێتهوه.

پلانی پێشوهخت په یوهسته به سەرکێشیهوه و بریتیه له پێشبینکردنی روودانی
مەترسی. کاتیگ رووبه پووی مەترسی ده بینهوه، ههست به ترس ده کهین و ده توانین
له میانی بهرزه فیکردنی مەترسییه پێشبینیکراوه کهوه ترسه کانمان بهرزه فیکر بکهین.
ئەوسا، ده توانین دهره نجامه پێشبینیکراوه کان دهستنیشان بکهین و به شیوهیهکی
توندوتۆڵ بهرزه فیکر بکهین.

سەرکێشیکردن چوار لایهنی ههیه:

- سەرچاوهکان: نهو شته چیه که له دهستمان دهچیت؟

- نهگه رهکان: نهگه ری قازانج و زیانهکان چهندن؟

- مەترسیخوازی: به چ شتیگ مەترسیخوازی ده کهین و دهچینه نێو مەترسییهوه؟

چی له دهست ده دهین و چ شتیگیش وه دهستدههینین؟

- بههاکان: نهوهی به لمانهوه گرنگه چیه؟ قازانجهکه چهنده گرنگه؟ زیانهکه

چهنده گرنگه؟

سەرچاوهکان کاریگه رییان له سەر سەرکێشیکردنهکانماندا ههیه. رهنگه
دهوله مەندیک له رههنتیکدا به ههزار دۆلار سەرکێشی بکات، رهنگه پارهیهکی زۆریش
بباتهوه یان ههزار دۆلارهکه بدۆرێنێت. دۆرانی ئەم بڕه پارهیه کاری لێناکات و زۆر به
که متهرخه مییهوه سەرکێشی بهو پارهیه دهکات. ئەگه ر بخوازیست له سه ره تادا
پارهیهکی زۆر بباتهوه، پێویسته گرۆ له سه ره پارهیهکی زۆر بکات. گشت
دهوله مەندیکی ئاقل بهم شیوهیه رهفتار دهکات، بهلام رهنگه پلانیکی دیکهیشی

خوددورگرتن له سه‌رکیشي

ٲٲمه له هممه بهر سه ركهٲشيدا به شٲوه يه كي ٲه قلاني ره فتار ناكه ين. ترسي ٲوران و زيان به سه رماندا زالده بٲٲ و زوريش رقمان له وه ده بٲٲه وه بكه وينه بهر زيان و ٲوران هانه وه. راهٲنانٲٲكتان ده خمه بهر چاو كه كاهنيمان و تفيرسكي له سالي ١٩٨٤ دا دايانهٲناوه:

ئەم دورا زانايە شىمانەى ئەو ەيان كەردو ە ئەگەر نەخۆشەيەكى نامۆ ە
كۆمەلگە بە كەدا بەلار ەيتە ە، يەشەينە كەش ئەو ەيت كە ۶۰ كەس بە ەوى

نەخۆشییەکیە بمرن. لەو کاتەدا کە تاکەکان دووچارى مەترسی نەخۆشییەکیە بوونەو دوو رەوتى پێشبینیكراو دێنە گۆپى:

یەكەم) بەبى گومان ۲۰۰ كەس رزگار دەكرێن.

دووەم) ئەگەر ئەكە هەیه كە دەگاتە لە سەدا ۳۳ بەوێ كە هەموو كەسێك لە نەخۆشییەکیە دەرباز دەكرێن و لە سەدا ۶۷ ییش پێیانوايه كە كەس دەربازى نابێت. كامە رەوت هەلدەبژێرن؟ بەرلەوێ ئەم بەشە بەتەواوى بخوێننەو یەكێكان هەلبژێرن.

شتێكى لۆژیکىیە كە رەوتى یەكەمى رووداوهكان باشترە، بۆیە سەدا ۷۲ ی خەلكانى نێو تاقیكردنەو كە هەلیانبژاردووه.

دواى ئەمە، هەردوو زانا گرتەكەیان بەشیوەیهكى دیکە خستەپوو: هەمان نەخۆشى بەلام بە دوو رەوتى دیکەو:

سییەم) بەبى هیچ گومانێك ۴۰۰ كەس دەمرن.

چوارەم) ئەگەر لە سەدا ۳۳ هەیه كەوا هیچ كەسێك نەمریت.

سەدا ۷۸ ی بەشداربووان رەوتى چوارەمیان هەلبژارد. بەرگەى بیرۆكەى مردنى ۴۰۰ كەسیان نەگرت. پرسیارەكەم ئەوێه كە ئەگەر وەلامەكان بەهەمان ژمارەبن و ئەگەر پێیانگوترا خۆیان لەنێو ئەو خەلكانەدا دەبن، نەك تەنها چاودیتری هەلومەرجەكە بن چی؟

زۆر لۆژیکىیە كە هەردوو گرتەكە بە وێكچوو بزانی. ئەم تاقیكردنەوێه ئەو رووندەكاتەو كە بپیارەكانمان بە چۆنیەتیی خستەپووى مەسەلەكە كاریگەر دەبن، جا ئەگەر جەختكردنەو كە لەسەر زیان یانیش قازانجدا بێت. بواری ریکلامەكان و كۆمپانیایكانى ئامار پشت بەم رێبازە دەبەستن.

ژمبیرکاره کان تیچوونه کان و زیانه کان به کسان ده کهن، به لام زیانه کان کاریگه ریه کی قوولترین له سهر تاکه کانداهیه. رهنگه بهرگه ی تیچوونه کان بگرین، به لام رقمان له زیانه کان ده بیته وه.

یه کێک له وانه بیژانی وانه ی بهرنامه پژیی سه رچاوه کانی مادی بۆ کاردانه وه له هه مبه ر زیانه بچوکه کانداه پشته به ستراتیژیکی کارا به ستووه. له سه ره تای گشت سالتیکدا، پاره یه کی زۆری ده به خشیه کۆمه له یه کی خیرخوازی. هه رچه نده به درژیایی سه له که رووداوێکی ناخۆش رویدا بایه، وه ک زیانی مادی یان ناچاربوونی به به خشیینی غرامه یه ک، له و پاره یه ی ده رده هێنا که بۆ به خشیینه که ی ته رخان کردو بوو. له کۆتایی سه لدا نه و پاره یه ی مابوو یه وه ده یبه خشییه کۆمه له که وه. نه مه ستراتیژیکی زۆر سه رکه وتوو و کارایه.

زۆریه ی جار زیاتر سه رنجمان ده چیته سه ر رووداوه کتوپر و چاوه نواپنه کراوه کان نه ک رووداوه رۆتینییه کان. نه و رووداوانه مان وه بیردینه وه و کاریگه رییان به سه ر نه و بریارانه ماندا ده بیته که تایبه تن به سه رکێشییه وه.

خۆ دوورگرتن له ناپۆشنی و لێلی

رۆژانه به پیتی نه گه ری زیانکردن و ئاستی خراپیی ده ره نجامه کانه وه سه رکێشیکردن هه لده سه نگینین. ئیمه بۆ بریاردانێک که بناغه که ی رێژه ی زیانه پیشبینیکراوه کانه پشت به م دوو هۆکاره ده به ستین. هه رچه نده لێلی و ناپۆشنی مه سه له که پتربوو، سه رکێشییه که گه وهره تر و مه ترسیدارتر ده بیته. هه رچه نده سه رکێشییه که یش پتربوو، نه گه ری زیانی زۆتر پتر ده بیته. به زۆری بهرگه ی نه و سه رکێشیانه ده گرین که وا پیشتر نه نجاممان داو، نه ک نه وانه ی که پیشتر تاقیمان نه کردوونه ته وه و به مه ترسیدارترین ده زانین. نه مه به خۆ دوورگرتن له ناپۆشنی و لێلی ناوده بریت.

پێناسەی سەرکێشکردن بریتییە لە:

سەرکێشی = ئەگەری رووبە رووبوونەوهی زیان، ئەمەیش بە پیتی ئەمانەیی خوارەوه دەخەملێندرێت:

- ئەگەری زیان لێکەوتنێک.

- بەهای قازانجەکه.

- ئاستی خراپیی زیانەکان.

- ئاستی راهاوتنمان بە هەلومەرجەکه.

نمونه‌یه‌کتان بۆ ده‌هێنمه‌وه که ئەم مه‌سه‌له‌یه‌ جوانتر روونده‌کاته‌وه: پێش چه‌ند هه‌فته‌یه‌ک، ئاماده‌ی ئاهه‌نگێکی بووک گواستنه‌وه بووم که‌وا له‌ کێلگه‌یه‌کدا به‌پێوه‌ده‌چوو. میوانه‌کان ده‌یاننوانی پیاسه‌ و سه‌یرانی تیا‌دا بکه‌ن و رووباریکی بچووکیشی تیا‌دا بوو. کۆمه‌لێکمان ده‌ستمان به‌ گه‌شت و سه‌یران کرد تا گه‌یشتی‌نه‌ رووباره‌که‌، چه‌ند رێگه‌یه‌کی سه‌رلێشێوێنه‌رمان به‌ری که‌ له‌ دوو توێی خۆیاندا سه‌دان په‌پووله‌ی ره‌نگینه‌یان تیا‌دا‌بوو و به‌سه‌ر ناوچه‌که‌دا ده‌سووپانه‌وه. دواتر گه‌یشتی‌نه‌ ته‌نکاویکی رووباره‌که‌ که‌ ده‌مانتوانی مه‌له‌وانیی تیا‌دا بکه‌ین. تیشکی خۆر به‌ ده‌ره‌وه‌ بوو و رووباره‌که‌یش زۆر پاک بوو. قوولاییه‌که‌یشی له‌ مه‌ترێک پتر نه‌بوو، به‌لام زۆر سارد بوو. تافگه‌ و به‌رد هه‌بوون و ئاو له‌ نێوانیاندا ده‌هاته‌ خوار. شوێنه‌که‌ بۆ هه‌ستکردن به‌ سەرکێشی زۆر دل‌رفین و نایاب بوو.

هه‌ندێکمان مه‌له‌وانیمانکرد و به‌زه‌حمه‌ت و هه‌ولێکی زۆره‌وه‌ به‌سه‌ر به‌رده‌کاندا هه‌لگژاین. زۆر لینج و خزێنه‌ر و پڕ له‌ گژوگیا بوو. زۆربه‌شیان تیز بوون به‌تایبه‌ت ئەوانه‌ی ژێر ئاوه‌که‌. ده‌مانتوانی خۆمان به‌هه‌ندێک له‌و دره‌ختانه‌ بگرینه‌وه‌ که‌ به‌سه‌ر

شوینە که دا شوپییوونەوه، به لām سەر دره خته کان پر له جالجالۆکه بوون. زانراوه که جالجالۆکه ی به رازیلی هه ندیک مه ترسیداره.

به سەر بهرده کانداهه لگزام و زۆر به ناگایی له بهردیک ده چوومه سەر بهردیکی دیکه و بهرده وام بیرم له وهیش ده کردهوه نه کا رووداوێک روویدات. دواتر گه یشتمه بهردیکی نێوه راستی ریگه که و شوینە که م به بی مه ترسی هاته پیشچاو. تیشکی خۆر به دهره وه بوو و ههستم به گهرما ده کرد و له بیرم چوو بوو هیچ کریمیکی دژه خۆر به کاریینم. له نزیک رووباره که بهرده که م له سیبه ردا بینی و بریارم دا بچه نه وی. بۆ گه یشتن به ویش، پیویستم به خۆه لدان هه بوو. مه وداکه و شوینی بهرده که م خه ملاندو ههستم کرد ده توانم بگه مه نه وی. ده بوايه باز بدهم، به لām بهرده کان زۆر لینج و خزینه ر بوون و له هه ولێ یه که م جارمدا نه متوانی بگه مه شوینە که، چونکه له وانه بوو بکه وتبامایه نێو ئاوه که و سەر بهرده کانه وه، نه مهیش ده بووه هۆی نه وه ی به سهختی بریندار بیم یان په لیکم بشکیت. ههستم کرد نه گهری شکسته یانام له سه دا ۳۰ و دهره نجامه خراپه کانیش سه دا ۷۰. له کۆتاییدا بریارم دا باز نه دهم چونکه گه یشتن به بهرده که به لām وه هینده گرنگ نه بوو، شوینی دیکه هه بوون بۆ نه وه ی بۆیان بچم و تیا یاندا خۆم له تیشکی خۆر بیاریزم، هه زیشم نه کرد پشووه که م له نه خۆشخانه دا به سەر بیه م.

ئاندريا لیم نزیکبوو و یارمه تیم دا. که میك وچانمان دا و دواتر گه پراينه وه شوینی یه که مجارمان و هه ولێشمان ده دا جالجالۆکه کان هه راسان نه که یین.

دواتر گفتوگومان له سەر نه زمونه که کرد و ههستی کاتی هه لگزانم به سەر بهرده کان باس کرد. هه لسه نگاندنی ئاندريا نه وه بوو که نه گهری شکست سه دا ۶۰ بوو ریژه ی دهره نجامه خراپه کانیش ریك وه ک خه ملاندنه که ی خۆم بوو که وا بیرم لئی کرد بوویه وه واتا سه دا ۷۰ بوو. ئه ندريا ههستی به وه کرد بوو که وا سه رکیشییه کی مه ترسیداره و

زۆر لەوێ مەترسیدارتیوو کەوا من بیرم لێی کردبوویەو، بەبێ یارمەتیش نەبویستبوو بچولیت. یارمەتیدان ئەگەری شکست و دەرەنجامی خراپ کەمتر دەکاتەو. لەبەرئەو، لەمن ئەقلانیتر بوو ئەو شتە ی کردبوو کە دەیحەسینیتەو و ئازاری نادات.

سەرکێشی مەسەلەیکە و بەندە بە هەڵسەنگاندنی تایبەتی هەر کەسێکەو. لەسەر هەمووان پێویستە بیر لە هەلومەرجەکان بکەنەو و رێژەی مەترسییەکی شیبکەنەو. ئەگەر دەرەنجامەکان زۆر خراپ بن ئەوا مۆف سەرکێشی ناکات، ئەگەر رێژەی سەرکەوتنیش بەرزبێت هیچ کەسێک سەرکێشی ناکات تەنھا ئەگەر ئاستی شکست زۆر لە خوارەو بێت. بەلام خراپ نەبوونی دەرەنجامەکان، واتای ئەوەیە کە ئەگەر هاتوو رێژەی سەرکەوتنیش کەم بێت مۆف کە سەرکێشی دەکات. ئەوسا، مۆف وەها هەستدەکات هیچ شتێک بە دۆراندنی نادات.

سەرکێشی هەر تەنھا لە چوارچێوەی ئازایەتی و شیکردنەوێ دروستدا قەتیس نابێت، بەلکو مۆف هەلومەرجەکان هەڵدەسەنگینیت و بەپێی ئەمە بەرگی دەرەنجامەکانیشی دەگریت.

ئەگەر مۆف هەستیکرد سەرکێشییەکی کەم ئەوا دەبێتە هۆی کەمکردنەوێ خراپەیی دەرەنجامەکان، بۆنموونە: ئەگەر لە ئەزموونەکی خۆم لە رووبارەکاندا پۆشاکی پارێزەرم هەبواوە دەرەنجامەکان زیانیان کەمتر دەبوو و ئەگەری سەرکەوتنیشی پتر دەکرد. رەنگە مۆف رووبەرێکی چەندان دەرەنجام بێتەو و ئەگەری سەرکەوتنیشی کەم بێت ئەگەر بێت و ئەمە زۆر گرنگ بێت.

رەنگە مەترسییەکی زۆر بێت، بەلام رەنگە هاندەرە بەهێزەکان بەهەر جۆرێک ببەن هۆی ئەنجامدانی سەرکێشییەکی.

راهینان بۆرزگارکردنی دەرۆون له ترس

هه‌ڵسه‌نگاندنی سه‌رکیشی:

ئه‌گه‌ر هه‌زتان له گۆپانه، ئه‌وا مانای ئه‌نجامدانی سه‌رکیشیه. ده‌توانن به‌هۆی وه‌لامدانه‌وه‌ی ئه‌م په‌رسیاران‌ه‌ی خواره‌وه راده‌ی مه‌ترسیی سه‌رکیشی هه‌ڵسه‌نگینن:

۱. له گه‌یشتن به‌و شتانه‌ی هه‌زتان لێه‌تی ئه‌گه‌ری شکست هه‌ینانتان چه‌نده؟

۲. ئه‌و دهره‌نجامانه چين که سه‌رچاوه‌یان له شکست گرتوه؟

۳. به‌پای ئێوه گرنگی سه‌رکه‌وتن و شکست و قازانج و زیان چیه؟

۴. چۆن ده‌توانن ئه‌گه‌ری سه‌رکیشی که‌مبکه‌نه‌وه له‌میان:

– که‌مکردنه‌وه‌ی ئاستی خراپیی دهره‌نجامه‌کانی شکست؟

– به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی سه‌رکه‌وتن؟

۵. ئه‌و سه‌رچاوانه چين که بۆ به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی سه‌رکه‌وتن پێویستتان پێی

هه‌یه؟

۶. ئایا ده‌توانن متمانه به‌و سه‌رچاوانه بکه‌ن؟

۷. ئه‌و ئه‌زمونه‌نانه‌ی پێشوو چين که له‌م دۆخه دیاریکراوه‌دا متمانه و باوه‌پتان پتر

ده‌کات؟

۸. گرنگی ئه‌و گۆپانه چه‌نده که‌وا هه‌زی لێده‌که‌ن؟

دەروازەى سێزدەيهەم

کاردانەوه ئەهەمبەر ترس:

کەى پێویستە ئاوپ ئە هۆشدارییەکان بەدەینهوه

چۆن دەرزان کەى ئەسەرتان پێویستە کاردانەوهتان ئەهەمبەر ترسدا

هەبێت و هەنگاوی پێویست هەلێن؟

ئەمە لە هەندێک کاتدا روونه. رەنگە مەترسییەکی راستەوخۆ و هەستپێکراو هەبێت کە هەپەشه لە ئێوه و خۆشه‌ویستانتان بکات. ئەوسا، چەند ئاماژەیه‌کی هۆرمۆنى بۆ مێشک دەنێردرێن و ئاماده‌ی جووله‌ دەبن، جووله‌کەشتان یان هەلاتنه‌ یانیش رووبە‌پووبوونه‌وه‌یه، بۆنموونه: رەنگە یەکیک لە تاریکیدا هێرشتان بۆ بێنى یانیش بەشیوه‌یه‌کی کتوپر ئوتومبێلێک لە بەرانبەرتاندا پەیدا ببێت. کاتیکی زۆرتان نابێت بۆ ئەوه‌ی مەسەله‌کە شیبکەنه‌وه‌ و بزانی ئەسەرتان پێویستە چیبکەن. ئەوسا، بەخێرایى ئەهەمبەر رووداوه‌کەدا کاردانەوه‌تان دەبێت، زۆریه‌ی جاریش ئەمە بەهۆی چەند دەر‌دراویکی هۆرمۆنى جەسته‌وه‌ به‌یمنى به‌پێوه‌ده‌چیت، بەلام رەنگە دواتر لە ترسان هەلبەرز.

زۆرجار ترسی راستین پالتان پێوه‌ده‌نێت به‌بێ شیکردنه‌وه‌ و شەنوکە‌وکردن کاردانەوه‌تان لە هەمبەریدا هەبێت، لەبەرئەوه‌ زۆر مەترسیداره‌ به‌هەله‌ هەنگاو هەلێن، به‌تایبه‌تیش ئەگەر پێشتر کاردانەوه‌ی هەله‌ فێری‌بوون، بۆنموونه‌ جارێک بەرزەفتی ئوتومبێله‌کەم لە دەست دەرچوو و خزی له‌و کاته‌ی کە به‌سەر رێگه‌یه‌کی ته‌پدا دەمهاژا. پێشتر رووبە‌پووی گرتی له‌م چەشنه‌ نه‌پووبوومه‌وه‌، بۆیه‌ هەولم دا ئوتومبێله‌کە به‌ره‌و دژی ئاراسته‌ی خزینه‌کە ئاراسته‌ بکەم. ئەو کات وه‌هام به‌خه‌یالدا

هات که ئەمە باشترین کارێکە که دەبێ ئەنجامی بدەم، بەلام دواى ئەو ئەزموونە ئەوەم بۆ روونبوویەووە که هەلەیهکی زۆر گەورە بوو و دۆخەکەشی خراپتر کردبوو چونکه رووداوەکە بە وەرگەرپانی ئوتومبیلێکە کۆتایی هات. هیچ زیانیکم بەرنەکەوت و لە جامی شکاوی پشتهوەرا خۆم خشانده دەرەووە و خۆم دەرپازکرد. دەمزانی بەشیوەیهکی تێوری لەسەرم پێویستە چیبکەم ئەویش خۆدانه دەست رووداوەکە بوو دەبوايه واز لە ئوتومبیلێکە بێنم بخزێت. تەنانەت لەکاتی خزینیشدا بیرم لەم مەسەلەیه کردەووە، بەلام دەستەکانم لەهەمبەر رووداوەکەدا بەشیوەیهکی پێچەوانە کاردانەوێان پیشان دا. لەکاتی رووداوەکەشدا نەمتوانی باوەر بەو بکەم که دەبوايه وەها بکەم. دلنیابووم که دەمتوانی هەنگاوی دروست هەلێنم. هەندێک جار هەر ئەوەندە بەس نییه مڕۆف بەشیوەیهکی تێوری بزانییت لەسەری پێویستە چیبکات. دەبێ بە ئەزموونەکەدا گوزەر بکات، تەنانەت ئەگەر ئەمە بەشیوەیهکی ئەندێشەیی بێتەکایەووە نەک بەشیوەیهکی جەستەیی.

ئامازەکانی ھۆشدارى و ئاگادارکردنەو

بەلام لەگەڵ ئەمەيشدا لە زۆربەى کاتەکاندا ھەلومەرجەکان لێڵ و ناپۆشنن. رەنگە ھەندىک کات لەسەرتان پێویستبێت بترسن، بەلام تێبینى ئامازەکانى ھۆشدارى و ئاگادارکردنەو ناکەن. لەم بارەيەو بەس لە ئەزموونێکى تايبەتى خۆم دەکەم.

کاتیکی زۆرم لە رێو دۆ جینىرۆدا بەسەربرد کە يەکیکە لە جوانترین شارەکانى جیھان. ئەم شارە دەکەوتتە کەنداوى بەرازىلى سەر زەریای ئەتەلەسى و جوانترین کەنارەوێکى جیھان لەخۆى دەگرێت. گەشتیاران بەردەوام سەردانى دەکەن. لەو کاتەى بە فڕۆکە بەسەر ئەم شارەدا گوزەر دەکەن، جوانترین و دلپەینترین دیمەن دەبینن.

ژيانى شەوانەى رێو بێھاوتایە، چونکە شارەکە پەرە لە چێشتخانەى جۆراوجۆر و کەلتورى دابىنکردنى چێژ. لە شارەکەدا، پەیکەرێکى زەبەلاحى مەسیح ھەبە کە بە دووبالەى کراوەو بەسەر چىای کۆکۆفادۆدا دەنواپێت. کەم شار ھەن کە چ لە رووى کەلچەرەو چ لەپرووى چێژ و دیمەنەکانى دلپەینەو ئەو تايبەتمەندییە سەرسامکەرەنەیان ھەبێت.

بەلام ھەك پێشتریش باسکرد، رێو روویەکی دیکەیشى ھەبە. زۆر گەرەکی مەترسیدارى تیا دایە و زۆربەى دانیشتوانى شارەکەیش ھەژارن. زۆربەیان لەسەر شەقامەکاندا دەخەون و ژمارەيەکی زۆرى ئەو جۆرە کەسانەیش لەو شوێنانەدا دەژيەن کە زەویى بیانى چوار دەورى گرتوون. لەم ھەرىمانەدا چەند یاسایەکی تايبەت ھەن کەوا کەسانى دەسەلاتدار دەیسەپێنن، زۆربەى جارىش ئەو جۆرە کەسانە بازىرگانی مادەکانى ھۆشبەر و تاوانکارانن. کەس ناتوانێت بچێتە ئەو ھەرىمانەو ئەگەر بێت و دانیشتوانەکانى رێنوێنى نەکەن.

هاژووتنی ئوتومبیل له ریۆ زۆر مه ترسیدار و شپه زه کاره، رهنگه خه لکانیک بچنه نێو،
ئهو هه ریمانه بی ئه وهی ئهم راستیه بزائن، له ده وره به ری شاره که دا گه لیک زۆن،
له وانه ئهو هه ریمانه ی زۆر له شوینه هه ره پێشکه وتوووه کانی گه شتیاریدا نزیکن.
گه شتیاران پاره به کی زۆرتیان له هی دانیشتوانی ئهم شوینه دا هه یه، له به ره وه
هه ژارو ده وه له مند له هه مان شویندا هه ن، له سه ره شه قام و که ناره کاندایه. ئه مه یه
ده بێته هۆی ئه وهی گه شتیاران دزی به کی زۆریان لێ بکریته، رهنگه زۆر جار دزی به کی یه
له کاتژمێریکی ده ستی تینه په ریته، به لام ئهو کاتژمێره ده ستیه له ویدا به هادارترین
پیداویستی و مولکی که سییه.

شه ویک له و کاته ی من و ئاندریا روومان له هوتیله که ی نێو کوبا کابانا ده کرد،
که سانیکی زۆر له سه ره شه قامه که له پێشمان و دوا وه ماندا بوون. کتوپر ئاندریا وه ستاو
به گویمیدا چرپاند که ساتیک له شوینی خۆم بوهستم. نه ترسام به لام له هۆی
وه ستانه که نه گه یستم. دوو پیاوی له دوا وهی خۆماندا بینیبوو، له کاتی وه ستانمان،
ئهو وان له سه ره رۆیشتنی خۆیان به رده وام بوون و پێش ئیمه که وتن و پێده که نین.
وه هامان پیشان دا که له گه ل یه کتری قسه ده که یه ن و ئه وانیش له پێش ئیمه وه ستان.
وه رسوپاین و چوینه گولفرۆشییه کی سه ره ریگه که. به لام ئهو وان دوا مانکه وتن ئه مه یه
وایکرد بترسم، هه ره ها ترسم له خا وه نی گولفرۆشییه که یشدا به دیکرد. واپێده چوو که
دوو پیا وه که بناسیت و ئه و شتانه ی پێ خۆش نه بوو که ده یبینین. زۆر به خیرایی له
گولفرۆشییه که ده رچوین و له شه قامه که په رینه وه و ئیدی ئه وان نه یانده توانی له نێو
قه ره بالغیدا به ماندۆزنه وه. زۆر به خیرایی به دژه ئاراسته دا رۆیشتین. پێش ئه وهی
بچینه نێو گولفرۆشییه که نه ده ترسام، به لام ئه گه ر که میک زینه له تر بووام ده متوانی
تییبینی ره فتاری گومانای دوو پیا وه که بکه م، ئه مه یه سه داسه د دوو چاری ترسمی
ده کرد.

رهنگه ئاماژه‌کانی هۆشدارى و ئاگادارکردنه‌وه لێل و ناپۆشن بن، ئه‌مه‌يش به‌نده به شوێنه‌که‌وه. رێۆ له گشت شاره‌کانى دیکه مه‌ترسیدارتره و دوو پیاوه‌که‌ش نیشانه‌ى مه‌ترسى بوون. به‌لام من تێبینى ئه‌مه‌م نه‌کردبوو. باشبوو ئاندريا تێبینى کردبوو. له‌م ئه‌زمونه‌وه فیڤیووم که زۆر پێویسته ئاگام له گشت رووداوه‌کانى ده‌ورو به‌رم بێت و زۆر جوان لێیان وردبیمه‌وه. من پێشتر نه‌مده‌زانى که شاره‌که هێنده مه‌ترسیداره و پێموابوو که به‌هۆى بوونی ئه‌م هه‌موو خه‌لکەى سه‌رشه‌قامه‌کان و هاتووچووى به‌رده‌وامیانه‌وه زۆر بێ مه‌ترسى و پر له ئاسایشه. به‌لام خه‌لکى رێۆ ئه‌وه زۆر به مه‌ترسیدار ده‌زانن کاتێک خه‌لکێکى زۆر له ده‌ورو به‌رتدا بێت.

نکۆلیکردن لە ترس

زۆرجار هەست بە ترس دەکەین، بەلام باوەڕ بەخۆمان دەهێنین کە پێویست بە ترسان ناکات. کاتیەک کە سێکی غەوارە لیمان نزیکدەبێتەوە و دەیهوێ قسەمان لەگەڵدا بکات، دەترسین بەبێ ئەوەی ھۆیکە بەجێ بۆ ترسەکە ھەبێت. ئەوسا چی دەکەین؟

زۆربەی جار نکۆلیکردن لە ترس دەبێتە ھۆی ئەوەی ببینە قوربانی. ھەندیک کات، ترس مەزەندەیکە و ھیچ بەلگەیەک نییە راستییەکە بۆ سەلمێنێت. لەگەڵ ئەمەیشدا ھەست دەکەین ھەڵە و کەموکوورتییەک ھەیە و ناتوانین دەستنیشان بکەین. مەزەندەمان ھەمیشە رێوانیکە و ئەو ئاماژە مەترسیدار و ھۆشداریانەمان پێ نیشان دەدات کە بە چاو و درکی خۆمان ھەستیان پێناکەین.

بەردەوام گوێ لە مەزەندەکانی خۆتان رادێن. رەنگە نکۆلی لە ترسەکان بکەین و لەبەرچەند ھۆیکە وەک حەزکردنمان بە ژبانی بێ مەترسی، یان نیگەرانیمان لە راوبۆچوونی نەرییی خەڵکانی دیکە لە ھەمبەر ئێمەدا نکۆلی لە ترس بکەین، لەبەرئەوە، ھەول دەدەین خۆمان لە گالته و تیروتوانجەکانیان بە دوور بگرین. زۆربەی جار حەز دەکەین راوبۆچوونمان لە ھەمبەر خەڵکاندا نەرییی بێت و ھەست بە داخ و رووگری نەکەن. لەو بەھایانەی کە وا فێریان دەبین متمانەکردنە بە خەڵک، ژيانیش ئاسانتەر دەبێت ئەگەر ھاتوو خەڵکانی دیکە شایانی متمانە پێکردن بن.

ھەندیک کات، مەزەندەکانی خۆمان پشتگوێدەخەین بە تاییبەت لە و کاتەکان کە ئاوپلێدانە و ھەیان زۆر گرنگە. لە رۆژنامەدا چەند ھەوالێک سەبارەت بە دزیەکانی مالان و شەقامەکان دەخوێنینەوە، بەلام باوەڕ بە خۆمان دەهێنین کە ئێمە دووچاری مەترسی دزی لێکران نابینەو. ئێمە تێبینیی رەفتاری گومانناوی و قسە و ئاماژە مەترسیدارەکانی خەڵکانی دیکە دەکەین، بۆیە لەسەرمان پێویستە بۆ خۆپاراستن سوود لەو ھۆشداریانە وەرگیرین.

*** یاسای ھەشتەمی ھەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی :**

مەزەندەکانتان بە ھەند ھەلبەگرن و پێڕەویان بکەن.

پیشبینیکردنی توندوتیژی

رەنگە ئاماژەى ئاگادارکەرەوه و ھۆشداریدەر بکەوێتە بەرچاومان و زۆر بە ئاسانى بە بەکارھێنانى ھەمان ئەو کارامەییانەى کە بۆ تێگەشتن لە خەڵک بە کاریاندا ھێنین (مەبەست چوونە نێو دەورى سۆزىیە) پیشبینیان بکەن. رەنگە بتوانین ھەست بە ھەستوسۆزانەى خەڵک بکەین کە پێشتر خۆمان گوزەرمان پایاندا کردووە. ئێمە لە قوئاغى منداڵیدا گشت ھەستوسۆزەکان تاقیدەکەینەووە و بەشیوەیەکی دووبارە و باش وەبیرماندێنەووە. ئەمەیش توانای ئەو ھەمان پێدەبەخشیت لە ھەستوسۆزى خەڵکانى دیکە تێگەین. ھەست و سۆزەکانى منداڵ جۆراوجۆر و جیاوازن و رەنگە لە یەك کاتدا ھەست بە رق و خۆشەویستى بکەن. لەگەڵ پێگەشتندا فێر دەبین چۆن ھەستوسۆزەکانمان بەرزەفت بکەین و ھەستوسۆزەکانى نەرییى وەرچەرخینین بەبێ ئەو ھى دەستکاریی بناغەکیان بکەین.

توندوتیژی ھۆکارى خۆى ھەبە، زۆربەى جارێش ھزرەکان دەبنە ھۆى پەیداکردنى توندوتیژی. ھزرەکان تەنھا لە ئەندێشە و مێشکدا ئابلۆقە نەدراون، چونکە لە میانى وشە و زمانى جەستەدا زۆر بە جوانى بەدیاردەکەون، ئەگەر مەژۆ بێھەیت بشیانشارێتەو ھیچ سوودیكى نابێت. کاتیك ھزرەکان سۆزین ئەمە لە جەستەدا بەدیاردەکەوێت. دەتوانین تێبینى تووڕەى مەژۆ بکەین جا ئەگەر بێھەیت ھەولێ شاردنەوھەشى بدات. چونکە تووڕەى لە میانى دەنگ و جۆلەى جەستەیدا خۆ بەدیاردەخات. ھەرچەندە کەسەکە باشتر بناسن بەشیوەیەکی روونتر تووڕەییەکی دەبینن.

هەندیک جوولهی دیاریکراو هەن کە پێش ئەوەی مڕۆڤ توندوتیژانە رەفتار بکات خۆیان بە دیاردەخەن، ئەم جوولانەیش نەگۆڕن و بەسەر مڕۆفی گشت کۆمەلگەکاندا پیادە دەبێت. دیزمۆند مۆریس توێژەرێکی کارامە و لێهاتووی زانستی نەژادەکانی مڕۆییە و بابەتی لێکۆڵینەوەیەکی گوزارشتە نا قسەییەکان و اتا جەستەییەکان بوو. جا بەپێی دەرەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە، ٦٦ جوولهی جەستەیی هەن کە لە مڕۆفی گشت کۆمەلگەیه‌کدا چوونیەکن و زۆربەیان بە شێوەیەکی خۆنەویستانە بە دیاردەکەون. ئێمە تێبینیی ئەو جوولانە دەکەین بەبێ ئەوەی درک بە چۆنیەتی تێبینیکردنەکەمان بکەین، بەلام کاردانەوهمان لە هەمبەریاندا دەبێت، بۆنموونە: کەسیکی غەوارە لە شەقامێکدا لێت نزیک دەبێتەو و پرسپارت لێدەکات سەعات چەندە. کەسیکە پۆشاکێ پۆشتەئێ لە بەردایە و لەو کاتەئێ رووتان تێدەکات زەردەخەنەیه‌کی لەسەر لێو. دۆخەکە مەترسیدار نایەتە بەرچاو، بەلام لەگەڵ ئەمەیشدا دەترسن. ئەمە بۆ روودەدات؟ تاکە شتێک کەوا کەسە غەوارەکە لە هەمبەر تۆدا دەیکات پرسپارکردنە لە کات.

ئەوسا ئێو چۆ دەکەن؟ رەنگە هیچ شتێک نەکەن؟ رەنگە کەمێک لێی دووریکەونەو و بەخێرای تەماشای کاتژمێرەکان بکەن.

ئەو ئاماژانە چۆن کە بەبێ ئەوەی درکی پێیکەن ئاوپتان لێی دایەو. فەرموون ئێو و چەند شیمانەیه‌ک:

— خۆ لەسەر شەقامەکەدا کاتژمێرێکی گەورە هەیە، ئەئێ بۆچی پرسپار لە ئێو دەکات؟.

— زەردەخەنەکانی قەلپ بوون.

— شانەکانی گرژبوون و لێتان نزیک بوو. پێش ئەوەی پرسپارتان لێبکات تەماشای دواوەی کرد (رەنگە خۆی لەو دۆنیای بکاتەو کە هیچ پاسەوان و پۆلیسیک لە شوێنەکەدا نییە؟).

- بۆنى جەستەى نيشانەى نىگەرانىى پېۋەبوو. بۆنکردن ھەستىگە و بى ئاگايانە و بەشپۈەيەكى خۇنەويستانە بەكارىدەھىتىن. لە منداالىيەو ھەمە فېر دەبين. لە زۆرەي شارستانىەکاندا جوان نىيە لىدوان لەسەر بۆنى ھىچ كەسنىك بدەين. ھەندىك بۆن ھەن كە بۆ نەھىشتنى بۆنى ناخۆش بەكاردىن، بەلام لەگەل ئەمەيشدا خەلك بۆنيان ھەر ھەيە. ھەندىك بۆن ھەن نيشانەى ترسن و ھەندىك بۆنى دىكەيش ئاماژە بە مەترسىدارىي شوپنەكە دەكەن. لەكاتى ترسانى مرۆڤيان ھەستکردنى بە نىگەرانى، ھەندىك دەردراو لە جەستەدا دەگۆرپن و بە مەزەندەى خۇمان تىيىبنى ئەمە دەكەين.

بەپى ئەم زانىاريانە، تىدەگەين كە وەھا باشترە تەماشاي چاوانى كەسەكە بکەين و سەرنجى بخەينە سەر بوونى كاتزمىرئىكى گەرە و دواتریش زۆر بەخىرايى بەدژە ئاراستەى ئەو رىيەكەين.

ئاماژەکانى مەترسىدارى

ھەندىك ئاماژە و نيشانە ھەن كە سەرنجمان بۆ ئەگەرى كەوتنە نىو مەترسى رادەكيشن. بناغەى ئەم نيشانە و ئاماژانە دژبوونە، لەو كاتەشدا روودەدات كاتىك ئاماژەكان جىگىر و پتەوين. دوو جۆرە دژبوون ھەن كە ئاماژە بە مەترسىدارىي دەكەن.

- يەكەم دژبوونە لەگەل دەوربەر، ئەمەيش لەو كاتەدا روودەدات كە وشەى كەسەكە و دەوربەرەكەى دژ بەيەك بن. رەنگە مەسەلەكە ئاسايى بىت و ئاماژە بە مەترسى نەكات، وەك پۆشىنى پۆشاكى نەگونجاو لەلايەن پيشكەشكارى ئاھەنگ يان كاتىك گارسۆنى چىشتخانە گرنگيتان پىنادات. ھەرۋەھا لە بەرانبەرىشدا چەند ئاماژەيەك ھەن كە بەراستى ئاماژەى مەترسەين وەك سووربوونى كەسنىكى غەوارە بۆ بىنيىنتان لە مالەو ھەن نامە زۆر دۆستانەكانى ھاوکارىك كە بەردەوام لەشەواندا لە نزيك مالى ئىۋە دەوەستىت.

- دووهم دژیوونی کەسییە: واتا کاتیگ قسە و رەفتاری مرۆڤ پێچەوانەی یەکتەری بێت. هیچ مرۆڤێک نییە بەردەوام قسە و کردارەکانی چوونیەک بن و هەندێک جاریش لەسەرمان پێویستە هەستوسۆزەکانمان بشارینەو. بۆنموونە: رەنگە بۆلێن کاریگەر دەکەین کەچی لەگەڵ ئەمەیشدا شکستی تیا دا دەهێنین. بەلام چەند جۆرە دژیوونیکی کەسی هەن کە ئاماژە بە مەترسیداری دەکەن، وەک ئەو قسە خۆشەویستانە و دۆستانەیی کەوا زەردەخەنەییەکی قەلپیان لەگەڵدا.

*** یاسای نۆیەمی ھەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی :**

بۆ پاراستنی ئاستیکی باشی ئاسایش، لەسەر ئاستی کەسی نیو دەورووبەرە کە تان سەرنج بدەنە ھەر ناسەقامگیرییە ک.

نۆر پێویستە گرنگی بە ھەندیک ئاماژە ی پێچەوانە ی کەسیانە بدەین و سەرنجیان بخەینە سەر، بە تایبەت ئەگەر ئاماژە یەک بێت بۆ دژیوون و نەگونجان لە گەڵ دەورووبەرە کە دا.

* ئاماژە ی یەکەم ئەوە یە کاتی کە سیك وە ک یە ک گروپی تەواو کەری یە کتری ئاماژە بە خۆی و خەڵکانی دیکە دەکات. ئەوسا، کەسە کە بە بێ هیچ ھۆیەکی بە جێ ھاو پەیمانی خۆی بە سەر خەڵکاندا دەسە پێنێت. بۆ مڕۆڤ پێویستی بە و گرهنتی و دا بینکردنە ھە یە و بە ر دەوام جەخت لە سەر بوونی یە ک گروپی بە کۆمەڵ دەکات و ئەگەر مە ترسییە ک لە گۆر پێدا نە بێت؟

* ئاماژە ی دوو ەم وردە کارییە ناپێویستە کان و رافە کردنی زیدە پۆیانە یە. کاتی کە مڕۆڤە کان راستی دە لێن گومان لە خۆیان ناکەن، کاتی کیش درۆ دەکەن، بە راستگۆ دینە بە رچا و بە لام درک بە درۆکە ی خۆیان دەکەن. ئەوسا، مە سە لە کان بە شیوہ یەکی زیدە پۆیانە رافە دەکەن لە کاتی کدا بۆ تیگە یشتن لە مە سە لە کە تە نھا یە ک واژە بە سە.

* ئاماژە ی سییە م پێشنیار کردنی یارمە تیە کی ناپە سە ندە. ئەگەر پێویستتان بە یارمە تیە ھە یە پێویستە خۆتان بە شیوہ یە کی راستە وخۆ داوا لە کە سە کە بکەن یارمە تیتان بدات. ھە ندیک کە س ھە ن کە حە ز دەکەن یارمە تیە خە لکانی دیکە بدەن، خۆ ئەگەر کە سە کان حە ز لە یارمە تیە کە یان نە کەن بە ژۆرە ملی بە سە ریاندا ناسە پێنن. بە لام یارمە تیدانی سە پێندرا و ئەو ھە ستە تان لە لا دروست دەکات کە قە رزاری خە لکن، بۆ یە ناچار دە بن ھە ندیک لە پێشنیارەکانی قبول بکەن.

هەلەکردن لە دانە پالدا

ئەم هەلەیه بەندە بەو شیمانە و باوەرپەڕی کە رەفتاری مڕۆڤ نیشانەیی سروشت و خووخدە و کەسیتییه کەیه تی ، بۆنموونه: کاتی ک هەر کەسی ک بەشیۆهیه کی جوان رەفتار دەکات هەست دەکەین کە مڕۆڤی کی باشە. بەلام ئەمە راست نییه. بەلکو خودی رەفتارە کە باشە.

بەرنامە پڕیژی هزریانە بۆ ئەزموونه کانی هەستی، جیاوازی نیتوان رەفتار و کەسیتی لەمیانێ ئەو قەوارەیدا دیاریی دەکات کە رۆبێرت دیلتز دایناوه.

- دەورووبەر: کات و شوێن و کەسەکان چەند ھۆکارێکن کە دەبنە ھۆی دیاریکردنی ھەلۆیست، چونکە دەورووبەر بۆ گشت کەسەکانی نێوی ھەمان شتە.

- رەفتارەکان: واتا کارو رەفتارەکانمان بە روونی دیارن.

- توانا: کارامەییە جەستەیی و هزریەکانمان و ھامان لێدەکەن بەشیۆهیه کی جێگیر و خۆکارانە رەفتار بکەین، ناتوانین توانا ببینین، بەلکو دەتوانین لە میانێ دەرەنجامەکانی رەفتارەکانی مڕۆڤ هەستی پێبکەین.

- چەمک و بەھاکان: چەمکەکان رەفتارەکانمان دیاریی دەکەن و بەھاکانیش ھۆی ئەنجامدانی کارە جۆراجۆرەکانمان، چونکە ئاماژە بە کۆی ئەو شتانە دەکەن کە بە گرنگیان دەزانین (وەک تەندروستی و سامان و بەختیاری و خۆشەویستی). ناتوانین بەھا و چەمکەکان ببینین، رەفتارەکان تاکە رێگەی دیاریکردنی ئەمەن. بەھا و چەمکەکان ئەو شتانەمان بەسەردا دەسەپێنن کە لەسەرمان پێویستە ئەنجامیان بدەین و کارامەییەکانیشمان رێگە بە جێبەجێکردنیان دەدەن.

- شوناسی کەسی: بۆچوونی تایبەتمان و ئەو ھێ پەيوەندییان بە کەسیتیمانەو ھەیه دەستنیشانێ بەھا و رەفتارەکانمان دەکەن.

ئەم وردەکارییانە وابەستەى یەکتەین و پەيوەندییان بە یەكەوہ هەیه، شوناسى كەسیش گرنگترینیان نییه، چونكە لەگەڵ گۆرانی دەوروپەردا دەگۆرێت (وەك بوونی مڕۆڤ لە بەندیخانەدا). شوناس جیگیر و پایەدار نییه، بەلكو كۆمەڵێك خوو و خدەن (توانا) چەمكە لەسەر دەوروپەرەكەوہ بونیاد نراون. كاتیك ژینگەى دەوروپەرمان بەرزەفت دەكەین، شوناسمان سەقامگیر و جیگیر دەبێت.

رەفتارەكانمان ھۆكاری گوزارشتكردنن لە شوناس و چەمك و بەھاكانمان. ئەوہى لە خەلگانی دیکەدا دەیبینن رەفتارن نەك شوناس. ئەوسا لە مەترسى تەقیە دەكەین. دەبێ گرنگی بە رەفتارەكان بدەین نەك شوناسەكان. رەفتارەكان ئاماژە بە نیاز و مەبەستەكانى تاك دەكەن جا ئەگەر سەرنجیشمان نەچێتە سەرى، ئەوا ئێمە سیفەتە باشەكان دەخەینە پال چەند كەسانێك كە رەنگە بەدخواز بن. ئەوہى زۆر گرنگە ئەو نیاز و مەبەستانەن كە دەتوانین لەمیانى رەفتارەكانى مڕۆڤەوہ تێیانبگەین.

ئاشنايەتی و دۆستايەتی ناتەواو و ناکامل

هەندێک کەس هەن لە پتەوکردنی پەيوەندیان لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا زۆر لێزانن. خەڵکانی دیکەش لە میانى ئەو پێنج ئاستەى پێشتر باسمانکردن دەتوانن پتەوى بکەن.

لەسەر ئاستى دەورووبەردا، ئاشنايەتی و دۆستايەتی و گونجان پەيوەندى بە پۆشاک و قیافەمانەوه هەيە. زۆربەى جار لەو کەسانە دوردەکەوينەوه کە پۆشاکى پىسیان پۆشیوه و رەنگە زۆر بەخیرایى شىمانەى ئەوه بکەین کە پارەیان دەوێت. هەر کەسێکى نامۆ و پۆشتە بە مەزەپێکى بەپێز دیتە بەرچاو. زۆر گرنگە ئاوێک لەو وردەکارییانە بدەینەوه، بەلام لەگەڵ ئەمەيشدا بەلگەى نیازپاکییەکان نین چونکە رەنگە مەزە زۆر بەئاسانى کلاو لەسەر خەڵک بنیّت و ساخته چيەتی بکات.

هەرۆهە مەزە دەتوانیّت لە لەمیانى کار و رەفتارەکانیشدا ساخته چيەتی بکات بەوهی کە دەنگ و جوولە جەستەییەکانى لەگەڵ دەورووبەرەکەیدا بگونجینیّت، ئەم مەسەلەيش لەلایەن بەرنامەپێژى هەزرى بۆ ئەزموونەکانى هەستى توێژینەوهی لەبارەوه کراوه. ئێمە بەشیۆهەیکى سەروشتى زمانى جەستەمان لەگەڵ کەسانى دەورووبەرمان یەکدەخەین وەک ئەو کاتەى لێمان دەنواپن ئێمەيش لێیان دەنواپن لە کاتى قسەکردنیش هەرۆهەيە. بەهەمان دەنگى بەرزی قسە لەگەڵ ئەو کەسانە دەکەین کەوا بەدەنگى بەرز قسەمان لەگەڵدا دەکەن.

چەند لێکۆلینەوهیەک هەن کە لەلایەن ویلیام کۆندۆن لە شەستەکاندا ئەنجام دراوون و ئامانجیان دیاریکردنى رەفتارە جێگیرەکان بوو لەبەردەوامى و پێوەندى و پەيوەستەى مەزەیدا. ئەوهی پێیگەيشتون و (لێکۆلینەوهکانى دیکەيش سەلماندوویانە) ئەوهی ئێمە زمانى جەستە و دەنگمان لەگەڵ ئەو کەسەدا یەکدەخەین

که ده مانه وی له گه لیدا بگوچین. ههروهها خیرایی قسه کردنیشمان رۆک وهك خیرایی کهسی به رانبهره.

مرۆف ده توانیت له میانى ویکچوونی زمانى جهسته و دهنگه وه خۆی له خه لکانى دیکه نزیک بخاته وه. نه گهر به شیوه یه کی زیده پۆیانەش ئەمه بکات وهك نه و لاسایکه ره وه یی لیدیت که زۆری جار خه لکانى دیکه سست و سووک ده کات. ئەم کارامه ییه مه سه له یه که و له گه ل کاتدا وه ده ستیده هین و رهنگه هه ندیک کهسی نیازپیسیش به کارى بهین. متمانه و مه زهنده دوو مه سه له ی گرنگن که ئاماژه به وه ده که ن چ شتیک بى مه ترسییه و چ شتیکیش مه ترسیداره. له ده روزه ی داهاتودا به تیروته سه لی باسی ئەم بابته ده کهین

پاهینان بۆ رزگارکردنی دهروون له ترس

ئاماژهکانى مه ترسى

په یوه ندىیه کانی سه پیندر او.

رافه کردنى زیده پۆیانە.

یارمه تیدانى زیده پۆیانە.

نه گونجان و دژبوون له گه ل ده وروبهر (کاتیك رهفتار پێچهوانه ی ده وروبهره).

نه گونجان و دژبوونی کهسی (کاتیك زمانى جهسته دژبه یه که).

مه زهنده کردن و هه سترکردن به نه حه سانه وه.

دەروازەى سێزدەیهەم

متمانە و مەزەندەکردن: دوو ھۆکاری ئاراستەکارن

متمانە گرنگترین لایەنى تاییەت بە ئاسایشە. ئەگەر شاخەوانێک لەو پەتە دلتیا نەبێت کەوا پێی بەسەر چیا دا ھەلە گزێت، ھەست بە ئاسایش ناکات و دەترسێت. ھەروەھا ئێمەیش لە ھەلومەرجەکانی مەترسیداردا پتویستمان بەو ھەیه متمانە بە خۆمان و سەرچاوەکانمان بکەین.

مرۆڤ لەو کاتەدا متمانە بە شتێک دەکات کە درک بەو دەکات بۆ ھەلگرتن و بەرگەگرتنی کێشی لەشی بەپێی پتویست بەھێزە. متمانە ئاویتە یەکە و لە ھێز و ئاسایش و بێوھیی بونیادنراو لەسەر ئەزمون پیکھاتووە.

ئاستی متمانە

ئاستی متمانە بەندە بە دوو مەسەلەو: ئاستی پشتبەستن و متمانەکردنتان بە شتەکە و ھێزەکەى. ئەگەر سەرچاوەى متمانەکە شتێک نەبێت بەتەواوی پشستی پێیبەستن، ئەوا دیارە بەپێی پتویست بەھێز نییە. بەلام ئەگەر بەتەواوی متمانەى پێیکەن و پشستی پێیبەستن دیارە بەھێزترە. ھەندێک کەسى جێگەى متمانە ھەن، بەلام لەو کاتەى دەکەونە بەر فشارەکانەو شکستدێنن. رەنگە متمانەتان بە کەسیک تا ئەو رادەى بێت پەنجا دۆلارى بەقەرز پێبدەن نەک ھەزار دۆلار. رەنگە ئافرەتێک تا ئەو رادەى متمانە بە ھاوڕێیەکەى بکات پلیتیکی تاییەتى پارە سەرفکردنى بداتى، بەلام لەو کاتەى بەتەنھا لەگەڵ مێردەکەى متمانەى پێنەکات.

چەند نمره و ئاستىكى متمانه هەن و بۆ ئەوەى مرۆڤ بېزار لەسەر ئاستى متمانهكەى خۆى بە كەسەكە بدات بە زۆرى لایەنە ئەرتىى و نەرتىيەكانى كەسەكە هەلەسەنگىننەت.

راھىنان بۆرزگارکردنى دەروون لە ترس

متمانە بە لای ئیووه چى دەگەيە نیت؟

ئەم راھىنانە ھۆكارىكە بۆ زانىنى چۆنەتیی هەلسەنگاندنى متمانه و ئاستەكەى.

بیر لە كەسێك بکەنەوہ كە متمانه تان پێى کردوہ و شایانى متمانه تان بوہ.

لایەن و رەھەندەكانى ئەم ھەستە چىيە؟

- لە كوێى جەستەدا ھەست بە متمانه دەكەن؟

- پلەى گەرمییەكەى چەندە؟

- رووبەرەكەى چەندە؟

- ئایا لەم ھەستەدا شتىكى دىكەى گرنگ ھەيە؟

- ئەو وێنەيە چىيە كە دەيبینن؟

- وردەكارىيەكانى وێنەكە چىيە بەبى رەچاوكردنى كەس و شتەكانى نئوى؟

- قەبارەى وێنەكە چەندە؟

- ئێوہ لە نئو وێنەكەدان یان لە وێنەكەدا تەماشای خۆتان دەكەن؟

- لە كوێوہ وێنەكە دەبینن(لە پێشەوہ یان لە راست و چەپ و سەرەوہ و

خوارەوہ؟).

- ئایا وێنەكە رەش و سپییە یان رەنگاورەنگە؟

- وێنه که چهنده لیتانه وه دووره؟
- وێنه که دهجولیت یان جیگیر و بیجولهیه؟
- ئایا وردهکاریی دیکه ی گرنگ له وێنه که دا هه ن؟
- ئه و دهنگانه چين که وا به رگویتان ده که ون؟
- ئایا دهنگیکى ناوه کی هه یه؟
- چیتان پیده لیت؟
- ئه و په یامه چیه که ده یه وئ پیتانی بگه یه نیت؟
- ئایا له دهنگه که دا وردهکاریی دیکه ی گرنگ هه ن؟
- لیستیک بنووسن که ئه م ورده کارییه ی تیا دا بیت.
- ئه م راهیتانه ئاماژه به چۆنیه تی تاقیکردنه وه ی متمانه ده کات. کاتیک دلنیانین له وانه ی که ده بی متمانه یان پی بکه ین، ده بی بیر له که سه که بکه ینه وه و چاودیری وێنه و خه یالکردنه کان و ئه و دهنگ و هه ستانه بکه ین که تایبه تن به و.

سى جۆره متمانه که

سى جۆره متمانهى سهرهكى هه:

- متمانه كردن به ژينگه و ده وروبهر.

- متمانه كردن به خه لك.

- متمانه كردن به خود.

متمانه كردن به ژينگه و ده وروبهر.

متمانه كردن به ژينگه و ده وروبهر مه سه له يه كى سانا يه. له سهرتان پيويسته پرسيار بكن و مه سه له و كاروباره كان تاقيبكه نه وه. ده بى په ته كه تاقى بكه نه وه ئاخى بهرگه كيشتان ده گریت ئه مه يش به هوى پيدا هه لئاسينى كيشيك ده بيت كه له كيشى پيشبينى كراو زۆرتر بيت. نه گهر نه چرا، مانای نه وه يه به پي پيويست متمانهى پي ده گریت و جيگه مە ترسى نيه.

ده بى گشت زانىارىيه كان ئا مازه به وه بكن كه شايانى متمانه يه.

متمانه كردن به خه لك

پرسى متمانه كردن به خه لك ئالۆزتره. چوار ره گه زى گرنگ له م جۆره متمانه يه دا

هه، نه وانيش:

- راستگويى.

- هه مانگى و گونجان و هاوئاوازى.

- پايه دارى و جيگيرى.

- توانا و ليها تووى.

ئيمه متمانه به وه كه سه راستگويانه ده كه ين كه وا قسه و كرداريان يه كه و به لئنه كانيان ده گه يه ننه سهر. به لام ئايا ئه وه كه سانه ته نها له و كاته دا وه ها ده كهن كه ميزاجيان باش بيت يان له و كاته ي كه له به رانه بر ره فتاره كه ياندا شتيك وه رده گرن؟
ئيمه له ميانى گوزارشته كانى روخسار و زمانى جه سته و ده نگه وه راستگويى خه لك هه لده سه نكي نين. كاتي كه سيك راستگويه ئه وا راستى ده لئيت و متمانه كردنيشى به

راستییه که پیشان دهدات. (به لām رهنگه له هه لē دا بیّت). کاتیك كه سێك به راستگو دانانیین، ئه وسا متمانه شی پێناکهین. مه رج نییه مرۆڤ که سێکی باش بیّت بۆ ئه وهی متمانه ی پێبکهین، چونکه رهنگه تاوانکارانیش له هه ندی کاتدا جیگه ی باوه پین.

رهگه ز و لایه نی دووهم هه ماههنگی و گونجان و هاوناوازییه، نۆربه ی جار که سه که و ئاستی راستگویییه که ی به پێی گونجان و هه ماههنگی نیوان قسه و کردارهکانی هه لده سهنگینین. ئه و ئاماژانه ی ئه مه پیشان دهدن دهنگی بهرز و باوردارانه و ئالۆیری نیگا و جووله جهسته ییهکان و وشه به لێندارهکان. کاتیك ئه و جوۆره ئاماژانه ده بینین، وهك باوه مرۆڤه که وهك كه سێکی راستگو هه لده سهنگینین. ئه وسا وهها خه یال ناکهین که فیلمان لیده کات.

خه لکانیکی زۆر که م گونجان و هه ماههنگی تهواوی نیوان کردار و قسهکانیان پیشان دهدن. رهنگه دلنیانه بن یان له دۆخیکی خراپی دهروونی دا بن. ئه گهر دژبوونیکی گهرهتان بینی ئه و متمانه به که سه که ناکه ن. ئه مه به سه ر زانیارییهکانیشدا پیاده ده بیّت.

رهگه ز و لایه نی سێیه م جیگه ی و پایه دارییه. خه لکان پێش ئه وهی متمانه به که سێك بکه ن پێویستیان به ماوه یه کی دیاریکراوه. هه روه ها خه لکانی دیکه له چه ند هه لۆیستی کدا پێویستیان به چاودیری کردنی مرۆڤ و ئاستی جێبه جێکردن و بردنه سه ری به لێنه کانیان هه یه. کاتیك مرۆڤ له سی هه لۆیستدا ئه مه به دیار ده خات، ئه و نیشانه و به لگه ی تهواوه که وا جیگه ی متمانه پێکردنه. چونکه ئه و که سه ی ئه مرۆ به لێنیکی ده باته سه ر و له رۆژی دواتریشدا به لێنه که ناباته سه ر که سێك نییه جیگه ی متمانه بیّت.

رهنگه مرۆڤ راستگو و هاوسهنگ و سه لار بیّت و کارهکانیشی له گه ل قسهکانی تیك بکه نه وه، به لām ئایا که سه که ئه و قسه و به لێنه کان ده بیاته سه ر؟ ئیعه متمانه به مندالێکی شهش سالان ناکهین بۆ ئه وهی رێگه ی پێبدهین به مشاری کاره بایی کار بکات ئه گهر خۆمان سه ره رشتی نه کهین جا هه رچه نده راستگو بیّت و چه ز به یارمه تیدانیشمان بکات.

توانا و لیھاتوویی گرنگتره له متمانه کردن به سەرچاوه کان. متمانه کردن به سەرچاوه کان ئاماژە بە زانیاریی ئێمە دەکات بەوەی کە ئێمە سەرچاوانە لە گرفت و بەرەنگاربوونەوەکاندا بۆ یارمەتیدانی ئێمە بەسەن. ئێمە متمانه یە بەندە بە زانیارییەکان و توانا و لیھاتوویەکانە. کاتی کە متمانه بە سەرچاوه ی هەلە دەکەین، دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەندان گرتنی جۆراوجۆر. (حەز دەکەن ئەو دکتۆرە ی نەشتەرگەریتان بۆ دەکات کە سێکی لیھاتوو بێت یانیش متمانه ی بەخۆی هەبێت؟).

رەنگە خەلگانىكى ئۆر بە راستگويىەكى ئۆرەو پېشىنىيازى ئەو ەتان بۆ بگەن يارمەتيتان بدەن، بە لām رەنگە کارامەيى يارمەتيدانەكە يان نە بېت. کاتىك کە سىيک دەتوانىت يارمەتيتان بدات و پىشتان تىدە کات، ئەمە خراپترە لە يارمەتيدانى راستگويانەي ئەو کە سەي دەيەوئ يارمەتيتان بدات بە لām ناتوانىت يارمەتيتان بدات بە ھۆي ئەو ەي شايستەيى يارمەتيدانەكەي نىيە. ئەمە ماناي ئەو نىيە کە ئىو ە رگىز ناتوان مەمانەي پىيکەن. ە لۆيستە کە خۆي لە خۆيدا گرنگە. رەنگە ئەو کە سەي جىگەي مەمانەيە راستگۆ و لىھاتوو بېت و لە ەمان ە لۆيستەدا قسە و کردارە کانىشى تىککە نەو ە.

ریژمی متمانه

خەڭك بە ريژەي جۇراوجۇرەوہ متمانہ بہ خەلگانی دیکہ دەكەن. رەنگە ھەندىك كەس بە ھۆي گومانە بەردەوامەكانيان و حەزنەكردن بہ متمانەكردن بہ خەڭك ھەرگىز متمانہ بہ خەلگانی دیکہ نەكەن، بەتاييەت كاتىك مەسەلەكە پەيوەندىي بە پارەوپول و پەيوەندىيەكان و كارەكانەوہ ھەيە. رەنگە ھەر بە ھۆي ئەم بى متمانەيەشەوہ چەندان دەرەفت و چىژى ژيان لە دەست خۆيان بەدن. ھەندىك خەلگى دىكە ھەن بە خىرايى متمانہ بہ خەڭك دەكەن و ھەما رەفتار لەگەل خەڭك دەكەن كە شايانى متمانەن بە بى ئەوہى بەلگەيەكى تەواو كۆيكەنەوہ كە ئەمە بسەلمىتت. رەنگە بە كەسنىك سەر سامبەن و زۆر بە خىرايى و بە بى بىركردنەوہى قوول لە مەسەلەكە متمانەي يىكەن. رەنگە ئەمەيش مەترسىي گەورە دروستبكات و كەسە

خۆشباوە پرە که دوو چاری چەندان بێهێوایی بێتەو. رەنگە لە دوای چەندان ئەزمونی خراپ دابڕوخین و بریار بدەن که هیچ کەسێک جێگەی متمانه پێکردن نییه.

متمانه کردنی بەردەوام بە خەڵک و متمانه کردنی بەردەوامیش لە یەک سەرچاوەو هەڵدەقوڵین ئەویش سەرئێش نەدانی وردە لە کەسەکان. پێش ئەوەی بریار لەسەر متمانه کردن بە خەڵک بدەین دەبێ پتر لە هەڵسەنگاندنی خەڵک و راستگویی و کارامەییان وردبینەو.

متمانه کردن بە خەڵک هەستیکی بەرزە و دەبێتە هۆی پتەوکردنی پەيوەندییەکان. راهێنانی پێشوو بەکاربێتێن بۆ ئەوەی مانای متمانه کردن بزانن. هەروەها دەتوانن ئەم راهێنانە ی خوارەویش پیاده بکەن:

راهینان بۆ رزگارکردنی دەرۆن لە ترس

متمانه و لایەن و رەهەند و ھۆکارەکانی

چۆن بریار لەسەر متمانه کردن بە یەکێک دەدەن؟

ئەو یاسایانە چین کە داتا ناو و ئاماژە بەو دەکەن کە دەتوانن متمانه ی پێبکەن؟

بەر لەوەی متمانه بە یەکێک بکەن ئەو سیفەتە چین کە دەتوانن لە کەسەکاندا

هەبێت؟

بۆ ئەوەی متمانه بە کەسێک بکەن ئەو بەلگەنە چین کە پێویستە پێی هەبێت؟

متمانەکردن بەخود

متمانە بەخۆکردن هاوتای متمانەکردنە بە خەڵک و هەمان سیفەتی پێویستە.

- راستگوییەتان چەندە؟

- چەندە بە ئێنتان دەبەنە سەر؟

- لە هەلۆیستەکانتاندا چەندە نەگۆڕ و پایەدارن؟

- وەهای دابنن ئێوە کەسیکی دیکەن، ئایا متمانەیی پێدەکەن بۆ ئێوەی یارمەتیتان بدات؟

- ئێوە سەرچاوانە چین کە بۆ رووبەرووبوونەوی هەلۆیستە کە هەتانه؟

- ئایا بۆ رووبەرووبوونەوی متمانە بە کارامەییەکانتان دەکەن؟

- ئێوە هەلۆیستە هاوشتیوانە چین کە پێشتر توانیوتانە رووبەرووی ببەنەو؟

ئاسانترە متمانە بە خۆمان بکەین کاتێک ئەزمونەکانمان کارامەییەکانمانی سەلماندوووە یان دڵنیابین لەوەی کە دەتوانین ئەم کارامەییە پیشان بدەین.

متمانەبەخۆکردن لە متمانەکردن بە سەرچاوە و کارامەییەکانەو سەرچاوە دەگرێت، ئەمەیش بەپێی ئەو ئەزمونانەی پێشوو دەبیێت کە ئەمەیی سەلماندوووە. دەبێت هەڵسەنگاندنی ئەم ئەزمونانە لەسەر بنەمای رای تایبەتی خۆمان و رای خەڵکانی دیکەشەووە بیێت. هەندێک کەس هەن کە بەپێی راوێچوونی خۆیان و بەشیوەیەکی کەسی خۆیان هەڵدەسەنگێنن و گرنگی بە ئەزمونەکانی خۆیان دەدەن. ئەگەر ئەم جۆرە کەسانە هەست بکەن کە کەسانی ناکارامە و بێ شایستەییشتن راوێچوونی خەڵکیان بەلاوێ گرنگ نییە. ئەو جۆرە کەسانە گرنگی بە قەسەیی خەڵک نادەن و متمانە بە هیچ یەکێک لە وەستانە ناکەن کە خۆیان تاقیبیان نەکردبێتەو.

ههروهها هه ندىك كه سى دىكه هه ن بۆ ئه وهى متمانه به خۆيان بکه ن پتۆيستیان به راوبۆچوونى خه لك هه يه .

له سه ر مړۆڤ پتۆيسته پشت به راوبۆچوونى خۆى و خه لكان ببه ستیت. بۆ ئه وهى بزانیته كارامه يیه كانى ته واو ن پتۆيستی به هه ردو راوبۆچوون هه يه .

ئه گه ر ناچار بووم له پشپركی ئوتومبیلدا به خیراییه كى خه یالى ئوتومبیل به ازۆم، رهنگه هه ست به ترس بکه م چونكه ئه مه زۆر مه ترسیداره و پشتر كاریكى وه هام نه كرده وه . به لام ئه وه كه سانه ی له سه ر پشپركی ئوتومبیل راهاتوون، له میانى به شداریكردنیان له پشپركییه كانیادا به شیوه یه كى به رده وام هه ست به ئاسایش و نه بوونى مه ترسى ده كهن. ئه وه كه سانه ده زانن كه لیها تووی ته واویان هه يه و پشتر ئه م كاره یان كرده وه . ئه وان متمانه یان به وفیته رانه هه يه كه به رپرسی باشراگرتنى ئوتومبیله كانن. ئه گه ر ها توو له كاتى پشپركییه كه دا گرفتیکیان ها ته پیش ده زانن پتۆيسته چى بکه ن. رهنگه ئه وه كه سانه به هۆى ریژه ی به رزی ئه درینالینه وه هه ست به گۆپوتاویكى زۆر بکه ن و هه ست به ترس نه كهن.

متمانه كردن بۆ بهر په رچدانه وهى ترس سه رچاوه یه كى گرنگه

- متمانه كردن به ژینگه و ده وروبه ر.

- متمانه كردن به خه لكانى دىكه .

- متمانه كردن به خود.

بۆ ئه وهى مړۆڤ متمانه به خه لكان بكات ده بى ئه م لایه نانه تاقیبكات وه :

- راستگوییان .

- پایه دارى و جیگیریان.

- گونجانی قسه و کرداره کانیاں.

- توانا و کارامهتیه کانیاں.

بۆ ئهوهی مرۆڤ بهشیوهیهکی تهواو متمانه به خهڵک بکات دهبی تاقیبیان بکاتهوه.
دهبی هیزیکێ ئهوتۆ ببینیت که له داواکارییه لایستهکه زۆر زیاتر بیت.

بەشى چۈرەم

**گەيشتن بە سەر بەستى
ھۆكارەكانى زالبوون بەسەر
ترسەكان**

دەروازەى چوار دەیهەم

بەهای ترس

((دوابەشى سەر بەستى مەوى مافى ھەلبژاردنى ھەلۆستەکانى کەسىيە لە گشت
ھەلومەرجێکدا))

فیکتور فرانکل

دوابەشى ئەم کتێبە تايبەتە بە سەر بەستى. ئەم وشەيە دوو مانای ھەيە: يەكەم
بریتىيە لە رزگار بوون لە شلەژانەکانى وەك ترسەکان. بەلام مانای دووھەم پەيوەندى بە
مەبەستى سەر بەستىيەو ھەيە، بۆنموونە: مەوێ ھەول دەدات بۆ گۆرانی ژيانى خۆى لە
ترسى خەيالى رزگار بکات.

سەر بەستى گرنگىيەكى گەورەى ھەيە و مەوێ بە بەردەوامى لە ژيانیدا ھەولێ
و دەستەپێنانى داوھ. بە درێژايى سالاھەکانى رابردو، مەوێ کارى بۆ ئەو کردووە بگاتە
شکاندنێ ئەو کۆتوبەندانەى خەلکانى دیکە لە دەستەپێيان کردووە و بە ئازادى خۆى
بژيەت و سەفەربکات و ھەوڵپێت ئەو کەسانە بکات کە حەز بە ھەوڵپێتەيان دەکات و
ئازادانە چێژ لە ژيان و ھەربگرێت. سەر بەستى پێچەوانەى ئەو کۆیلەيەتییە کە لە لایەن
خەلکانەو بە سەرماندا دەسەپێندرێت و دەبێ بەبێ ھیچ ھۆيەك گۆتارەيان بێن تەنھا
لە بەرئەوھى لە ئێمە دەسەلاتدارترین. ئەوسا ئەو جۆرە کەسانە بە دوژمنى خۆمان
دەزانين، بە تايبەت لە و کاتەى ناچارمان دەکەن ھەندێك شت بکەين کە حەز بە
ئەنجامدانىيان ناکەين. زەحمەتە ئەو دوژمنە ديارى بکەين، چونکە بە شێکە لە ئێمە و
پێکھاتەمان. بەلام ئەم دوژمنە بۆ کۆتوبەندکردنمان لە ئێمە بە تواناترە و لە ھۆکارە
دەرەکیيەکان پتر کارىگەرى بە سەرماندا دەبێت. ئەم کتێبە یارمەتیتان دەدات بە سەر
دوژمنە ناوھەکیيەکانى سەر بەستیتاندا زالب.

گشت جۆره ترسیك مه به سستیكى به سوودی ههیه و تایبه ته به و شتانه ی مرۆڤ له ژيانیدا زۆر به گرنگیان ده زانی، وهك پۆست و پێگه و رێزله خوگرتن و راشكاوی و ناویانگی باش و ئاسایش و ئازادی. کاتیك نه گهری نه وه ههیه زیانیكمان پێیگات، ههست به ترسیكى زۆر ده كهین. شتیكى زۆر نه كرده ییه نه و شتانه له دهست بدهین كه وا نیمانه.

ئه م كتیبه بۆ رزگار بوون له ترس لیكدانه وه بۆ چۆنیه تی سوود بینین له و شته به هاداران هه كات. له بهر نه وه، ئێمه پێشنیاز ده كهین پشت به بنه ما پته وه كانی زالبوون به سه ر ترس ببه ستریت.

به ها و ترسه کان

نمونه یه کی روون هه یه ئاماژه به کارلێکی نیوان به ها کان و ترسه کان ده کات. وینای نهوجه وانیک بکه ن که یه که مین کاری له نووسینگه یه کدا دۆزیبێته وه. ئهم نهوجه وانه ده چێته چێشتخانه یه کی تایبته به فرمانبه ران بۆ ئه وهی نانبخوات. رۆژێک، نهوجه وانه که له گه ل هاورپییه کانیدا له چێشتخانه که ده بیته و ئافره تیکی جوان ده بینیت که له سه ر میزێکی دیکه دانیشتیوه و له گه ل دهسته خوشک و هاورپییه کانیدا ده په یقیت. زۆر به دیمه نه که سه رسام ده بیته و هه ندیک تاقیبی ژنه که ده کات و ده زانیته ناوی چیه و له کامه به شدا کار ده کات. بۆی روونده بیته وه که فرمانبه ریکی نوییه و له نووسینگه یه کی نزیک به شه که ی خۆیدا کار ده کات و له خۆیشی به ته مه نتره .

له رۆژی دواتردا و له کاتی پشووی ناخواردنی نیوه پۆدا، ئافره ته که له چێشتخانه ده بیته. هه ول ده دات نیگای له گه لدا بگۆرپێته وه به لام ئافره ته که تیبینی مه سه له که ناکات و له گه ل هاورپیانییدا سه رقال ده بیته. له رۆژی دواتردا، هه ول ده دات زووتر بچێته چێشتخانه که بۆ ئه وهی خۆی به ئافره ته که بناسینیت.

له به یانییدا نهیده توانی بیرکزی خۆی له سه ر کاره که ی چرپکاته وه، بیرى له باشتترین رێگه ده کرده وه بۆ ئه وهی خۆی لى نزیک بکاته وه. که مێک ده ترسا ئه مه يش وای لێکردبوو پرسیار بکات ئاخۆ ئه و کاره ی ئه و ده یكات سه رکیشی نییه. نه یه توانی به سه ر ئهم هه ستی ترسا زالبیت، چونکه بیرى له چه ندان گریمانه ده کرده وه وه ک ئه وهی ئافره ته که ره تیبکاته وه یان له به رده م هه موواندا رووگیر ببیت ئه گه ر هاتوو به سه رسامیه که یان زانی.

چ شتێک له ده روونییدا ترسی دروستکردووه؟ ئه گه ری ره تکردنه وه له لایه ن ئافره ته که وه و هه سته کردن به رووگیری و شکست؟ ئه گه ر که سه که له م شتانه نه ترسا به یه ئازتر ده بوو و کتیبی تایبته به په یوه ندییه کانی ده خوینده وه و به ئاسانی

لێی نزیک ده‌بۆوه. ترسان له ئەگەری رەتکردنەوە بەسە بۆ ئەوەی له هەولێ قسەکردن له‌گەڵ ئافەرەتەکه‌دا دوودڵ بێت بەتایبەت ئەگەر له هەلومەرجێکی هاوشیۆه‌دا رەتکرا‌بێتەوه، ئەوا دۆخەکه‌ دژوارتر ده‌کات.

رەنگه‌ نه‌وجه‌وانه‌که‌ په‌نا بباته‌ به‌ر هاو‌پێه‌کی که‌ بتوانێت پالێشتی بکات و ئامۆزگاریی پێببەخشێت تاکو پتر هەست به‌ متمانه‌ به‌خۆکردن بکات، ئەگەر هاتوو له‌ رۆژی دواتر‌دا لێی نزیک‌بێتەوه، ئەوا قۆناغێکی راگۆزەریی ده‌بێت. ئەوسا ناتوانێت به‌بی‌ که‌وتنه‌ به‌ر رووگێری پاشه‌کشه‌ بکات. به‌لکو به‌ مه‌سه‌له‌که‌ پابه‌ند ده‌بێت و له‌سه‌ری پێویست ده‌بێت به‌شیۆه‌یه‌کی سه‌رنج‌پراکیش له‌گەڵیدا بپه‌یقێت.

رەتکردن‌وه‌ ده‌بێتە هۆی له‌ ده‌ستدانی هەستی متمانه‌به‌خۆکردن، رێژگرت‌نیش له‌ خود زۆر گرن‌گه‌. له‌به‌رئەوه‌، سه‌رکێش‌یکردن ئاماژه‌ به‌ ده‌ره‌نجامی نه‌خواس‌تراو و قیژه‌ون ده‌کات.

رێز لە خۆگرتن

کاتیڤ مەزۆ رێزگرتن لەخود لە دەست دەدات ئەم لە دەستدانه ترسیڤکی گەورە ی بۆ دروستدەکات. رێز لە خۆگرتن چەمکیڤکی دامالراوه و خەلکان بە گشتی تیڤگە یشتنیڤکی دیاریکراو و زۆر کەمیان لە بارە یەو هە یە. رێز لە خۆگرتن چەمکیڤکی هەستپێکراو نییە، بە لڤو مەسە لە یەکی پە یوهنددارە بە ژیان و ئەزموونە کانمانەو هە. رێز لە خۆگرتن وابەستە ی هە لڤە نڤاندنی تاکە بۆ خودی خۆی.

هە لڤە نڤاندنمان بۆ خودی خۆمان بە ندە بەو کارانە ی ئەنجامی دە دەین و بە کردار و هە لڤە نڤاندنی خودیمانەو هە کاریگەر دە بیڤت.

کاتیڤ مەزۆ راشکاوانە یە، ئەم راشکاویە ی پشت بەو باوە پە ی دە بەستیت کە کە سیڤکی راستڤ و راشکاوه. ئە گەر مەزۆ ڤیک بیڤت و راشکاوی بە مەسە لە یەکی زۆر گرنڤ بزانیڤت، ئەو راشکاویە کە ی رێز لە خۆگرتنی پتر دە کات. رەفتاری نا راشکاوانە ش، رێز لە خۆگرتنی نا هیڤلیڤت. ئە گەر توانیشی لە هە لڤیستی هە نوو کە بیڤدا رەفتاری خۆی لیڤکبداتەو هە. بپیار دە دات کە رەفتارە راشکاوه کان و پپچەوانە ی راشکاوه کان چین، ئە مەیش بە ندە بە کۆمە لڤە و ئەزموون و پە روە ردە یەو هە.

هە لڤە نڤاندنی خود ← خە ملاندنی مەسە لە و کارویارە کان ← رێز لە خۆگرتن



بە هاکان بە یە کەو هە کار لیڤکدە کەن و کاریگەر بیڤان بە سەر بپیارە کانمانەو هە دە بیڤت، ئەو سیستمە ی کە بە هاکان پپپەو ی دە کەن پشت بەو هە لومە رجانە دە بەستن کە ناچارمان دە کەن بپیار بە دین.

ئەوێ ریز لەخۆگرتن کەمدەکاتەوێ جیاوازی نیتوان بەرتەماییهکانی مۆڤ و ئەوانەن کەوا جێبەجێیان دەکات. ریز لەخۆگرتن هەستێکی بەردەوام نییه، بەلکو پەيوەندیی بە ساتی هەنووکەییەوێ هەیه. کاتیگ مۆڤ بەپێی بەهاکانی رەفتار دەکات، ئەم جۆرە رەفتارەوێ دەبێتە هۆی بەرزبوونەوێ ناستی ریز لەخۆگرتنی. بەهاکانی مۆڤی پەيوەندییان بە کۆمەلگە و رۆشنایی و ئەزموونەکانی تاک و ئەو شتەوێ هەیه کە لە کەسە گەنگەکانی ژیانی ئەوانە دایابیشی فێریان بوو.

رەنگە مۆڤ لە سەردەمی مندالیدا بە هەلومەرجی توندوتیژدا تێپەر بوو بێت کەوا ناچاری بکات بەهێز رەفتاریکات و پێش ئەوێ خەلگ بەخراب سوودی لێوەریگرن ئەو سوودیان لێوەریگرت. ئەوسا، رەفتاری ناشایسته و ناشرین و هەستی رکابەریکردن لە دەروونیدا گەشە بکات. پشتمبەستنی بەم جۆرە کردارە ناستی ریز لەخۆگرتنی بەرز دەکەنەوێ. رەفتارە خراپەکەوێ دەبێتە هۆی دروستکردنی هەستێکی باش (رەفتاری خراپ بەپێی کۆمەلگەکانی دیکەوێ دیاری دەکریت کە بەهای جۆراوجۆر بەسەریاندا زālە). رەنگە ئەو کردارەوێ تاک کە لە کۆمەلگەکەوێ خۆیدا ناستی ریز لەخۆگرتنی بەرز دەکەنەوێ، لە کۆمەلگەوێ دیکەدا ناپەسەند بن، ئەوسا رۆبەرووی گرفتێگ دەبێتەوێ ئەویش ریز نەگرتنی خەلگە لە بەهاکانی. رەنگە ئەمەیش لەهەمبەر بەهایەکانیدا گومانێ بۆ دروستبکات و بیانگۆرێت (رەنگە ئەمەیش کاریکی خراپ نەبێت). ئەوانەشە خۆی بەو بەهایانەوێ هەلبواسیت و لەسەر رەفتاری پێشوو بەردەوام بێت. رەنگە کۆمەلگە بێبێزنییت و هاوپیێ نوێیهکانی لەدەست بدات، بەلام بەمە لەگەڵ خۆی و بەها و چەمکەکانی راستگۆ دەبێت.

ریز لەخۆگرتن بەند نییه بەوێ کە مۆڤ چاکەکار و باش بێت، بەلکو بەندە بە پابەندبوونی بە بەهایەکانی جا هەرجییهک بن. نامەوێ بلیم گشت بەهاکان یەکسانن، چونکە پیموایه هەندیگ بەها هەن لە هەندیکی دیکەیان باشتن.

لە چیرۆکی ئەو نەوجەوانەى کە بە ھاوکارە کچەکەى سەرسام ببوو، دەبینین وەك پیاو و توانادار بوونی بۆ راکێشانی ئافەرەتان ریز لەخۆى دەگریت. ھەز دەکات لەگەڵ ئافەرەتاندا بپەیفیت ، بەلام لە ھەلۆیستیکى دژواردا بە ھەنگە ریز لەخۆگرتنى پشت بە ئازایەتیەکەى بپەستیت و لێى نزیک بپتەو، لەگەڵ بوونی ئەو بویریە و قسەکردنى لەگەڵ ئافەرەتەکەشدا لەوانە بە دووچارى رەتکردنەو بەپتەو. ئەوسا، بەھاکانى دەشلەژین و ھەست بە ترس دەکات. گەرەترین مەترسییەك لە دەستدانى خۆدە و خۆى لە مردن و لە دەستدانى ریز لەخۆگرتندا دەبینیتەو. گشت خەلکێك رقیان لە زیان دەبیتەو. ئەگەر نەوجەوانەکە سەرکەوتنى و دەستەئەبایە دەبوو ھۆى ئەو ھى ریز لەخۆگرتنى بەردەوام بپت. ھەنگە ئاستى ئەم ریز لەخۆگرتنە بە زەربەیتەو، بەلام رەتکردنەو سەداسە دەبیتە ھۆى لە دەستدانى ریز لەخۆگرتن. ئەوسا شتە لە دەستچووکانى لە شتە و دەستەئەتووکانى زۆرتر دەبن. لەو دۇنيا نییە کە ئافەرەتەکە کاردانەو ھى باشى دەبیت، ھەنگە ھاوپیەکەى لە ھەلسەنگاندنى مەسەلەکاندا لەگەڵ نەوجەوانەکە جیاواز بپت و رەتکردنەو بەپتە ھۆى لە دەستدانى ریز لەخۆگرتنەکەى .

به‌های ریزگرتن

نمونه‌یه‌کی دیکه‌تان بۆ ده‌هینمه‌وه. هاوپییه‌کی ئافره‌تم هه‌یه ریزگرتن به‌یه‌کێک له گرنگترین به‌هاکان ده‌زانیت، بۆیه چاوه‌پوانه خه‌لک ریزی لیبگرن و ئه‌ویش ریز له خه‌لک ده‌گریت. کاتێک ریز له خه‌لک ده‌گریت ریز له خۆگرتنیشی پتر ده‌بی‌ت و کاتێکیش خه‌لک ریزی لیده‌گرن به‌هه‌مان شیوه‌یه. چه‌ند مانگی‌ک له‌مه‌وبه‌ر، له هۆتیلێکی رێق دوجینرێق بووین و به‌ره‌و نووسینگه‌ی پێشوازی چوو بۆ ئه‌وه‌ی چه‌ماله‌که خزمه‌تیکی بکات. کاردانه‌وه‌ی چه‌ماله‌که ره‌ق و ناخۆش بوو به‌لام سستوسووککار نه‌بوو. چه‌ماله‌که زۆر ناشرین ته‌ماشایکرد و به‌هه‌ناسه هه‌لکێشانه‌وه رۆیشت. دواتر به‌شیوه‌یه‌کی که‌مه‌رخه‌مانه شانەکانی هه‌لته‌کاند، ئه‌مه‌یش گوزارشتیکی زۆر روون بوو له هه‌ستوسۆزه‌کانی. ئه‌م جووله جه‌سته‌یه گوزارشتیکی بوو له جاپسبوونی له‌هه‌مبه‌ر پرسپاره‌کانی هاوپییه‌که‌م و له‌هه‌مان کاتیشدا ئه‌وه‌ی پیشان دا که ناچار نییه خزمه‌تی هه‌ر میوانیکی هۆتیله‌که بکات. هاوپییه‌که‌م وازی هێنا و زۆر تووچه‌بوو و رۆیشت، چونکه چه‌ماله‌که به‌هیچ شیوه‌یه‌ک ریزی لینه‌گرت.

رۆژی دواتر، شتیکی دیکه‌ی له نووسینگه‌ی پێشوازی ده‌ویست و هه‌مان چه‌مالا له‌ویدا بوو. دانی به‌وه‌دانا که ده‌ترسی بجیته‌لای. هه‌رچه‌نده چه‌ماله‌که که‌سیکی هێرشبه‌ر و مه‌ترسیداریش نه‌بوو به‌لام هاوپییه‌که‌م زۆر له ره‌فتاره ره‌ق و رووشکێنه‌که‌ی ده‌ترسا، ئه‌مه‌یش زیاتری تووچه ده‌کرد. نه‌یده‌توانی به‌سه‌ر ئه‌م ترسه‌دا زالبیت، چونکه مه‌سه‌له‌ی ریزگرتن به‌لایه‌وه زۆر گرنگبوو. ره‌نگه ره‌فتاری هه‌ر که‌سیکی دیکه له هه‌لوێستیکی وه‌هادا تووچه‌یی و بێزاری ده‌ربهرین بیت له به‌پۆه‌به‌رایه‌تییه‌که و هه‌ول‌دان بۆ ئه‌وه‌ی به‌پۆه‌به‌رایه‌تییه‌که چه‌ماله‌که‌یان ده‌رک‌دبایه. ئه‌گه‌ر ئه‌مه له لوس ئه‌نجلوس له‌گه‌ڵ یه‌کێک له پیاوانی مافیایی رووی بدابوایه، ره‌نگه چه‌ماله‌که‌ی بکوشتبایه، چونکه ره‌نگه ریز لینه‌گیرانی ببوایه‌ته هۆی

ئەجامدانی تاوانی کوشتن. هەندێک کات کەسانێک لە هەلومەرجی وەهادا بە دابەشکردنی کەسێتیان بۆ دووبەش : میوان و مەزە کاردانە وەیان لەگەڵ هەلۆیستە کەدا دەبێت.

هاوڕێیە ئافەرەتە کەم گەرمییهکی زۆر بە رێزگیرتن دەدات، چونکە پێیوايه بۆ رێزگیرتن ئەتە کۆت و رهفتاری جوان پێویستن، لهبەرئەوه بوونی له ژینگهیه کدا که رێزگیرتنی تیا دا نه بوو ههستی ترسی له دهروونی دا دروستکرد.

ترسان له رووگیربوون

ئه‌زموونێکی تایبەتم هه‌یه که په‌یوه‌ندی به‌هاکانه‌وه هه‌یه. زمانی قسه‌کردن له به‌رازیلدا پورتوگالیه، له‌به‌رئ‌وه‌ی له‌ویدا نیشتەجێم فی‌ربوونی ئه‌م زمانه‌ بۆ من زۆر گرنگه. به‌چه‌ندان شی‌وه‌ی جۆراوجۆری وه‌ک وانه‌کان و خۆیندنه‌وه و گوێگرتن له‌خه‌لک و قسه‌کردن له‌گه‌ڵیان خه‌ریکی فی‌ربوونی ئه‌م زمانه‌ بووم. له‌گه‌ڵ ئه‌مه‌یشدا له‌قسه‌کردن به‌م زمانه‌ دوودل‌ بووم. ئه‌وه‌ی دوودلی کردبووم ئه‌وه‌بوو نه‌وه‌ک رووگیر بێم. به‌لام له‌به‌ر ئه‌وه‌ی زمانم به‌شتی‌کی گرنگ ده‌زانی و توانای گوزارشتکردنم هه‌بوو، وای لێم‌کردبوو له‌بێتوانایی خۆم بترسم. له‌وه‌ ده‌ترسام خه‌لک پێیانوابێت که‌سی‌کم و توانای گوزارشت له‌خۆکردنم نییه، ده‌ترسام به‌هۆی گوته‌ی وشه‌یه‌کی هه‌له‌ رووگیر بێم.

ئه‌وه‌ی ترسه‌که‌یان له‌ ده‌روونم دروستکردبوو دوو هۆکاربوون په‌یوه‌ندیان به‌هاکانه‌وه هه‌بوو. هۆکاری یه‌که‌م گوزارشتکردنم بوو له‌خۆم و گرنگی ئه‌مه‌ به‌پای خۆم. چه‌زم نه‌ده‌کرد خه‌لک گومان له‌ توانای گوزارشتکردنم بکه‌ن. به‌لام هۆکاری دووهم ئه‌وه‌بوو چه‌زم نه‌ده‌کرد بکه‌ومه‌ نێو رووگیربیه‌وه. زۆر هۆ هه‌ن که‌ ترس ده‌که‌نه‌شتی‌کی نابه‌جی. زۆر زه‌حمه‌ته‌ مرۆڤ له‌کاتی فی‌ربوونی زمانێکدا زمانه‌که‌ به‌کاربێنێت. هه‌روه‌ها له‌وکاته‌ی هه‌له‌یه‌کم ده‌کرد که‌س گاته‌ی پێم نه‌ده‌کرد، به‌لکو هه‌مووان یارمه‌تیان ده‌دام. هه‌رگیز پێشیان وانه‌بوو که‌سی‌کی ده‌به‌نگم.

بۆ زالبوون به‌سه‌ر ترسه‌که‌یش سی‌ هه‌نگاوم هه‌ڵێنا:

هه‌نگای یه‌که‌م چه‌ختکردنه‌وه‌م بوو له‌سه‌ر سوودی فی‌ربوونی زمانی پورتوگالی.

هه‌نگای دووهمیش گۆپانی تی‌پوانینم بوو له‌هه‌مبه‌ر رووگیر بوونم. زۆر گرنگه‌ هه‌ست به‌مه‌ نه‌که‌م، به‌لام بیرکردنه‌وه‌م گۆپی و فی‌ربوونی هه‌ر زمانێکی‌شیم به‌نیشانه‌ی زیره‌کی ده‌زانی.

ههنگای سییه، هه له زمانه وانیه کانم به شتیکی خۆش ده زانی و باوه پم به خۆم
هینا که فیریونی زمانیک دهرفتهی هه لهی زمانه وانی بۆم ره خساند به بی ئه وهی
ههست بکه م خه لکان له سه ره مه سزام ده ده ن.

ئه م راهینهانی خواره وه کارلیکی نیوان ترس و به هاکان لیکه داته وه:

راهینان بۆرزگارکردنی دهروون له ترس

گۆرانی ترس له میانانی به کارهینانی به هاکاندا

۱. هه لۆیستیکی ژیاقتان وه بیر خۆتان بهیننه وه که تیایدا هه زتان کردبیت کاریک
ئه نجام بده ن به لام ترس نه به شتیبیت ، هه رچه نده هیچ مه ترسییه کی جهسته یی
له سه ره ئیوه و هیچ که سیکی دیکه نه بووه .

۲. چ شتیکی هه زی ئه نجامدانی ئه و شته تان لی ده جولینیت؟ به م پرسیاره ده توان
پالنه ره که بدۆزنه وه .

– بۆچی ده تانه وی ئه م کاره بکه ن؟

– چه نده گرنگه ؟

– سوودی چیه ؟

دلنیا بن له وهی که به شیوه یه کی ئه رییی وه لامی ئه و پرسیارانه بده نه وه و پشت به و
شتانه مه به ستن که ناتانه وی وه ده ستیان بهینن.

۳. ئایا ته نها به ئه نجامدانی کاره که ههست به هه سانه وه ده که ن جا ئه گه نه گه نه
ده ره نجامیکی ئه رییش؟

۴. چى واتان لىدەكەت بترسن؟ رەنگە ئەم پرسىيارانەى خوارەوہ بۆ گەشتەن بە
وہ لامىكى ورد يارمەتيتان بدات.

- لە ھەلۆيستەكەدا چ شتەك لە دەست دەدەن؟

- بە پای ئۆوہ زيان چيپە؟

- ئەگەر ھەست بەوہ دەكەن ريزلەخوگرتن و ريز گرتن لە خەك لە دەست دەدەن،
پالئەرەكەى چيپە؟ ئو سيفەتەنە چين كە نيتانە بۆ ئوہى ريزگە لە روونەدانى ئەمە
بگریت؟

- ئەگەر شكست بێتن چى لە دەست دەدەن؟

۵. زۆريەى جار پالئەرى ترسان نەريپپە. ئەگەر كارەكە بۆ خو دوورگرتن لە
مەسەلەيەك گرنگ بێت، دەرەنجامە ئەريپپە پيچەوانەكەى چيپە؟ بۆنمونه: ئەگەر
ئۆوہ ھەول دەدەن وەك كەسيكى بېتوانا و دەسلەلات لە پيش چاوى خەك
دەرنەكەون، ئو ھيزەكەى پالئەريكى ئەريپپە. چۆن دەگەنە ھەستكردن بە ھيز و
دەسلەلات جا دەرەنجامەكەى ھەرچى بێت؟

۶. ئايا شكستخواردنتان كاريگەريى لە پالئەرى سەرەكەى ھەزى رەفتاركردنتان

دەكەت؟

ترسان له په یوه نډییه کان

هیچ کتیبیکي تاییهت به ترس ته واو و بیکه موکورتی نابیت ته گهر باسی ترسان له په یوه نډییه کان نه کات. زور ژن و پیاو هه ن هه ز له هاوژینگیری ده که ن به لام له هه ناو نان ده ترسن. زور به ی جار نه و جوړه که سانه ده ترسن له گه ل ره گه زی به رانه ر تی که ل بن و بو زالبوون به سهر نه م ترسه ش ته گه ره یان دیته پری.

پیموایه په یوه نډی سی مانای هه یه:

– پابه نډبوون به پرس و سیاسه تیکی دیاریکراو.

– به لاین یان به لاین دان.

– په یمان پابه نډییه که و سه ره سستی رهفتارکردن کۆتوبه ند ده کات.

مانای سییه م ده بیته هوی ترسان. نیمه له نه مان و له ده ستدانی سه ره سستی نه جامدانی گشت نه و شتانه دا ده ترسین که هه زمان لیانه و رازیمان ده کات نه ک نه و شتانه ی خه لکانی دیکه رازی ده کات.

په یوه نډی و وابه سته یی وشه یه کی هه سته پینه کراوه. هیچ که سیک له چه مکیکی دامالراو ناترسیت. نه وه ی مروژ له م دوخه دا لیی ده ترسیت پابه نډبوون و هه لاینانی هه ناویکه که رهنگه شتیکی زور نازیزیان له ده ست بدات نه ویش نازادییه.

راهینان بو رزگارکردنی د مروون له ترس

به رای نیوه وه په یوه نډی و وابه سته یی چی ده گه یه نیت؟

وه ها خه یال بکه ن که هاوسه رگیریتان له گه ل که سیکدا کردوه.

کاتی که نه م خه یاله تان کرد هه ست به چی ده که ن؟

نه و وینه یه چی بوو که وا هاته نه ندیشه تانه وه؟

نه و ده نگانه چی بوون که بیستان؟

نایا هیچ ده نگیکی ناوه کی هه بوو؟

نایا په یوه نډی به پرسیکی کۆتوبه ندکار ده زانن یان به پرسیکی ده زانن که

ده کریت له گه ل هه سترکردنی به رده وام به نازادی قبولی بکه ن؟

چەندان ھۆکاری کۆمەلایەتی ھەن کە ترسان لە پەيوەندییەکان و وابەستەییەکان بەھێزدەکەن. لە ئەمریکا و ئەوروپادا جەخت لەسەر ژيانى تاکایەتی دەکرێتەو، مەرفی ئەوی شانازی بەو دەکات کە گەورەى خۆیەتی. ھەر پیاوان لە پەيوەندییەکان ناترسن، بەلکو ئەم ترسە بەشیوەیەکی بەکسان ئافەرە تانیشتی گرتووەتەو.

فیلمەکان و بەرنامەکانی تەلەفزیۆنی پێشبینی ناواقیعی لەبارەى خۆشەویستی و پەيوەندی نمایش دەکەن. زۆربەى جاریش خۆشەویستی وەک پرسیک پێشان دەدرێت کە زۆر زەحمەتە بەرگەى بگێرێت. لەبەرئەو، بینەرەکان پێشبینی ئەو دەکەن کە خۆشەویستی بەبێ هیچ کێشەىک ھەستى بەختیارىیەکی بپۆنەیان بۆ دروستدەکات. ئەگەر ئەمەیش نەھاتەدى، ھەست بە بپھىوایى دەکەن و گومانیان ھەى لەوہى کە دلبراوى ھاوسەرکەیان بن. فیلمەکان بەشیوەىک خۆشەویستیمان دەخەنە بەرچاو کە مەسەلەىکە بۆ تیگەیشتن لە ھاوسەر و متمانەپێکردن و پێوہ وابەستەبوونی پتویستى بە هیچ ھەولێکی ئێمە نییە و لەسەر سینىیەکی زێرین پێشکەشمان دەکرێت. خۆشەویستى ھێندە سانا نییە، بەلکو ھەستێکە و پتویستى بە ھەولێکی مەزن ھەى.

ئازادى لە کۆمەلگە و لەکاتى پەيوەندیگرتنمان لەگەڵ کەستێکی دیکەدا بوو تەشتێکی زۆر گەرم، ئەمەیش خۆى لەخۆیدا نیشانەى لەدەستدانى ئازادىیە. ئەمە زۆر ورد نییە، چونکە ئاماژە بە تیگەیشتن و دونیابینی ئەو کەسانە دەکات کە لە گشت دۆخێکدا خۆیان لە زیانبینى بەدووردەگرن. لەکاتى پەيوەندیگرتندا مەرف چەندان شت وەدەستدینێت، بەلام زیانەکان زیاتر دەبن و بەشیوەىکى روونتر بەدیاردەکەون.

پەيوەندى سەرکێشییە، دەبێ متمانە بە ھاوسەرکەمان بکەین و خۆمانى پێوہ وابەستە بکەین، چونکە بەنرخترین شتى خۆمانى پێدەبەخشین ئەویش بوون و خودى خۆمانە.

ئەو ھۆکارە چىيە كە دەبىتتە ھۆى ترسان؟

خەزەكەين ھاوسەرەكەمان چەندە خۆشەدەوئە ئەوئىش ئىمەى بەو ئاستە خۆشبوئە، بۆيە وردەكارىيەكانى ژيان و كەسئىتى و راستىيى خۆمانيان بۆ دەردەخەين. بەلام بەردەوام دەپرسىن كە ئاخۆ ئەم مەسەلەيە سەرسام و دلخۆشيان دەكات؟ ئەگەر سەرسامىيى ئەوى دىكەمان وەدەست نەهئنا، ماناى ئەو نىيە كە سەرسامى ھىچ كەسئەك وەدەست ناهئنين و ناتوانىن سەرنجيان رابكئىشين.

ترسان لەوھى كە خەلكان ئىمەيان خۆشەدەوئە پرسىكە و رەنگە ببىتە ھۆى ترسان لە پەيوەندىيەكان. ئەوسا، مەزۇ پەيوەنديگرتن بە سەركىشى دەزانئەت. بەلام ئەگەر پەيوەندىيى لەگەل كەس نەگرىن و وابەستەى كەس نەبين، رەنگە ھەستوسۆزىشمان بۆ كەس دەرنەبرىن، ئەوسا، رىگەيش بە كەس نادەين سەرسامى خۆى لە ھەمبەر ئىمەدا دەربىرئەت. ھەروەھا نەبوونى پەيوەندىيى رىگە نادات مەزۇ بەپئى راوبۆچوونى خەلكى بەشئوہەكى قولتەر خۆى بدۆزئەوہ.

ئەم كئىبە تايبەت نىيە بە پەيوەندى و وابەستىيەكان، بەلام راھئنانئىكتان پىشكەش دەكەين كە يارمەتيدەرى تىگەيشتەنە لە ترسان لە پەيوەندىيەكان.

راھئنان بۆ رزگارکردنى دەروون لە ترس

تىگەيشتن لە پەيوەندى و وابەستەيەكان

بۆ زالبوون بەسەر ترسان لە پەيوەندىيەكان، دەبى بىر لە ھەندىك پرسىار بکەنەوہ:

دەترسن لە پەيوەندىيەكەدا چ شتئەك رووبەدات؟

پالئەرى ترسەكە چىيە؟

لە كاتى گرتنى پەيوەندى و وابەستىيەدا، لە نەمان و لەدەستچوونى چ شتئەك

دەترسن؟

ئەى لە پەيوەندىيەكاندا چى وەدەستەھئنين؟

پەيوەندىيى چۆن و بە چ شئوہەك دئتە بەرچاوتان؟

چی له دهست دهدهن؟

ژان پۆل سارته‌ری فه‌یله‌سووف پێی‌ی‌وايه په‌یوه‌ندی و وابه‌سته‌یی به‌ که‌سیکی دیکه‌ کاریکی زۆر خراپه‌. من له‌گه‌ڵ رای ناوبراو نیم چونکه‌ پێموایه‌ په‌یوه‌ندییه‌کان بۆ پێکه‌یتنانی که‌سیتمان زۆر گهرنگن. ئێمه‌ ناتوانین به‌ته‌نها بژین، چونکه‌ له‌میانی مامه‌له‌کردنمان له‌گه‌ڵ خه‌لكدا له‌ خۆمان ده‌گه‌ین. بۆ ئه‌وه‌ی کاملیش بین ده‌بێ له‌گه‌ڵیان به‌رده‌وام بین و په‌یوه‌ندییان له‌گه‌ڵ به‌رقه‌رار بکه‌ین. ره‌نگه‌ په‌یوه‌ندی و وابه‌سته‌یی ئاماژه‌یه‌ك بێت بۆ كۆتوبه‌ندکردنی مرقۆ به‌لام تاكه‌ ریگه‌ی دۆزینه‌وه‌ی خودیشه‌.

دهروازهی شانزیهه

زالبوون به سهه ماکه جهستهیهکانی ترس

له ژياندا گۆران و نازاریکی زۆرههیه، به لām گیرۆدهبوون پرسیکی خۆیستانهیه

ههستکردن به ترس مهسهلهیهکی بهرچاو و روونه، جا نهگهر راستین بێت یانیش خهیاڵی. مێشک لهکاتی ترساندا بهرپرسی کاردانهوهی مرقفه، نهوهستانهیه که وابهستهی ئهم ههستهشن کاریگهرییهکی زۆریان لهسهه مرقفدا ههیه. رهنگه بۆ ههنگاونانی پێویست دووچاری بێتوانایی و سستی بێتتهوه. نهوهی لهکاتی ترساندا روودهات نهوهیه که خۆین بهرهو مێشک ناچیت، ئهمهیش دهبێتته هۆی بێکردنهوهی نا نهقلانی. لهبهرهنهوه، لهسهه مرقف پێویسته بهشیوهیهکی دیکه رهفتار و کاردانهوهی لههممههر ترسدا ههبێت بۆ نهوهی بتوانیت رهفتار بکات و ههستوسۆزهکانی بهرزهفت بکات.

بهرزهفتکردنی ترس

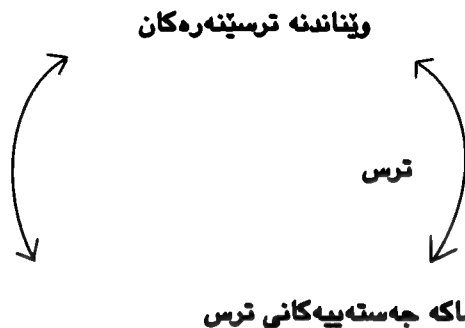
ههنگاوه پێویستهکانی زالبوون بهسهه ماکه جهستهیهکانی ترس چین؟ بۆ نهوهی له وهلامدانهوهی ئهم پرسیاره دا یارمهتیتان بدهین، ئهم نهزمونه سادهیهتان پێشکesh دهکهین:

لهسهه کورسیهک دابنیشن و خۆتان خاو بکهنهوه. له خاوبوونهوهی ماسوولکهکانی نیوچهوان و بهشی دواوهی ملتان دلنیا بن. بهشیوهیهکی دووباره و بههێواشی ههناسه بدهن.

ئىستا هەولبەدەن هەست بە ترس بکەن. بىر لە شتىک بکەنەوہ که بەزۆرى دەتانتىستىت. لە خاوبوونەوہ و هەناسەدان بەردەوام بن.

ئایا هەست بە ترس دەکەن؟

وەک باو و بەجییه هەستتان بەهیچ ترستىک نەکردووە. لە کاتى خاوبوونەوہدا، زەحمەتە هەست بە ترس و نىگەرانی بگرۆت. هەستەکانى ئەقل بە جەستە دەگەن. ئەقل دەبیته هوى ویناندنى وینەى ترستىنەر، ئەمەیش وەهامان لێدەکات گرژپىن و خیرایى هەناسەدانیشمان بگرۆت. ئەقل وەک پرسى راستەقینە کاردانەوہى لە هەمبەر ئەم ویناندن و خەیاڵکردنەدا دەبیته، ئەمەیش کاریگەرى ترسەکە پتر دەکات. کاتىک دەتوانىن هزرە وروژێنەرەکانى ترس لە کاردانەوہى جەستەى دابىرپىن، ناتوانىن بە هەمان شێوہ هەست بە ترس بکەن. ئەقلمان هەول دەدات کاریگەرىمان لێبکات، بەلام جەستە بەرپەرچى مەسەلەکە دەداتەوہ. لە کاتى خاوبوونەوہدا زەحمەتە ترس بتوانیت بەسەرماندا زالبیت.



دەتوانىن بۆ دانانى ئاستىک بۆ خەیاڵکردنە ترستىنەرەکان و بەرزەفتکردنى ماکە جەستەىیەکانى ترس، پەنا ببەینە بەر بەرنامەپۆژى هزرى بۆ ئەزموونەکانى هەستى. ئەوسا، دەتوانىن بە شێوہیەکى لۆژىکى بىرکەینەوہ بۆ ئەوہى بتوانىن هەنگاوە پێویستەکان هەلێنن.

سى رىگه و شىوانى خاوبوونه وه و به رزه فتکردنى ترس هه ن. پيش دهستپيکردنى، هه ولبدن به پيى ئه پيوهره و سهره وه توندى ترسه که تان ديارى بکه ن، (ژماره ۱۰) نيشانه وى تۆقىنه و (ژماره ۱) نيشانه وى ترسيكى که مه. دواتر و له کاتى پياده کردنى ئه م ريوشوينانه دا، سهرله نوئى دواى چهند خوله کيک ريژه وى ترسه که تان ديارى بکه ن. وه ک باوه ده بى ريژه که دابه زيبىت. له پياده کردنى ريوشوينه کان به رده وام بن تا ئه و کاته وى ترسه که تان نامىنىت يان تا ئاستيکى باش داده به زىته خواره وه.

زالبوون بە سەر ترس بە ھۆی ھەناسەدانەو

ھەناسە گرنگترین ھۆکارە کە بۆ خاوبوونەو ھەناسەدانەو، چونکە گۆرپنی شیواز و رینگەى ھەناسە دەبیته ھۆى ھەستکردن بە ھەسانەو. ھەناسەى خیرا و رووکەش دەبیته ھۆى گۆرانی ریزەى ئەسید لە خوین و ھەستکردن بە نینگەرانیشت تەنانەت ئەگەر هیچ ھۆیک بۆ ئەمە لە گۆرپدا نەبیته. زۆر خەلک ھەن ئامۆزگاریتان دەکەن بۆ ھێمکردنەو ھۆى دەروون ھەناسەدان و ھەرگرتن باش بکەن، بەلام ئەمە بەس نییە. ئەگەر ھەناسەى قوول خیرابیته، ترسەکە پتر دەکات. بۆ گەیشتن بە ھێمنی، دەبێ جەخت لە سەر ھەناسەدانەو بکەنەو.

خاوبوونەو شیوہەکی گەورەترى ھەبە. ئەو ھۆى لەسەرتان پێویستە ئەنجامی بدەن ھەناسەدان و ھەرگرتنەو ھە (بەلای کەمەو ھۆى سێ چرکە). ھەناسەتان بۆ ماوہى چرکەیک بەندبکەن و دواتر ھەناسە بدەنەو با ماوہى ھەناسەدانەو کە لە ھەناسە ھەرگرتنەو زۆتر بیته.

ئەمە لە ھەردوو دۆخی ترسی خەیاڵی و راستیندا، دەبیته ھۆى ھێمکردنەوتان.

کاتیك بەم رینگەى بەسەر ھەناسەى خۆتاندا زالدەبن، دەبینن کە نینگەرانی بوو تە گۆپوتاویك و پالتان پێو دەنیت رووبەرووی تەنگوچەلەمە و بەرەنگاریبوونەو کەان بینەو. بەلام نینگەرانی، ھانتان دەدات لێى ھەلبێن.

ھەر ئەمەیشە وادەکات پێکەنین ھۆکاریکی کارابیته و ھەناسەتان بگۆرپت و ئەو ھۆمۆنانە دەربدرپن کە میزاج باش دەکەن. لەبەرئەو، گالتهکردن بە ترسەکانتان زۆر کارا و بەسوودە.

زالبوون به سهر ترس له میانى ههستوسۆزهكانهوه

رهنگه ئه مه به شتیکی بێجی و بێمانا بێته بهرچاو، بهلام ئیوه ناتوانن خۆتان له ههستوسۆزهكان دهرباز بکهن. لهکاتی ههولدانن بۆ وهدهیهێنانی ئه مه، زۆریه ی جار ههسته زۆر خراپهكان داگیرتان دهکهن. ئه وهی لهسهرتان پێویسته ئه نجامی بدەن جهختکردنه وهیه لهسهر هه مان ئه وه ههستوسۆزانه. ههست ناخۆش و قیزهون ده بێت له و کاته ی وهک ههستیکی بێخهوش ئاوپی ئی ناده نه وه و به ترسیکی دادهنێن که پێتانوايه ده بی لێی هه لێن.

کاتی که به م رێگه یه به سهر ترسدا زالده بن، ده بی زۆر به قوولی ههستی پێبکهن. ئه وه راهێنانه بکهن که له لاپه ره ۱۴۰ دا هه یه، ئه وسا به شیوه یه کی گه و ره تر په رده له سهر ترسه که راده مالن جۆری هۆکار و لایه نه کانی ترسه کان و کاریگه ریه کی له سهر خۆتان و جهسته تان دیاری بکهن. هه ول مه دن لێی ده رباز بن به لکو ته نها ههستی پێبکهن.

ئامۆزگاریمان بۆ ئیوه ئه وه یه ته ماشای خواره وه بکهن. چونکه ئه مه ده بیته هۆی شیکردنه وه و تیگه یشتن له ههستوسۆزهکان. ته ماشاکردن زۆر گرنگه و کرده ی بیرکردنه وه ئاسان دهکات. ئه گه ر ته ماشای سه ره وه بکهن، هانتان ده دات وێنای چه ند وێنه یه ک بکهن، ته ماشاکردنی لاتهنیشته کانی ش ده بیته هۆی بیرکردنه وه له ده نگه کان.

له و کاته ی ده گه نه هه مان ههست، ده توانن به ئاره زووی خۆتان به رزه فتی بکهن. ئه گه ر ما که کانی له گه ده دا بن، ده توانن بیهێننه سنگتان و دواتریش بیهێننه سک و هه ردو ئه ژنۆ و په نجی گه و ره ی پی. هه ول به دن شوێنی نیشانه کان بگۆپن، ئه وسا بۆ به رزه فته کردنی ترس تێبینی ئاستی تواناتان دهکهن.

زالبوون به سهر ترس له میانی خاوبوونهوه

باشترین ریگه بۆ به رزه فتکردنی نیگه رانی خاوبوونهوهیه، جا ئه گهر جهستهیی بیئت یانیش هزی. خه لکان بۆ خاوبوونهوه چه ندان رهفتاری وهك ته ماشاگردنی ته له فزیۆن ده کهن، به لام سوودی نییه. رهنگه له سهر کورسیه که تان هه ساوه بن، به لام به رنامه کانی ته له فزیۆنی به سهر ئه قلتاندا زالدیه بن چونکه چه ندان وینه تان بۆ ده نترین و ئاستی گرژیه که به رز ده که نه وه.

له کاتی پیاده کردنی ههر راهینانیکی خاوبوونهوه، جهخت له سهر ئهم شوینانه بکه نه وه: نیتوچه وان و مل و شانەکان. زۆر ئاسانه له م شوینانه دا ههست به گرژی بکهن. هه رچه نده پتر بچینه نیتو ته مه نه وه ئه و نیشانانه ی گرژی له روخسارماندا به دیارده که ون که پێیاندا گوزه رمان کردووه و تاقیمان کردوونه ته وه. به بی ئه وه ی تییینی بکهین، جهسته له گرژبوونیکی به رده و امدا ده بیئت چونکه له سه ری رادین.

چه ند سالتیک له مه وه بهر، دیراسه ی شیوازه که ی ئه لیکسانده ر و فیلدینکرایسم کرد، ئه وان کار بۆ هۆشیارکردنه وه ی مرقۆ ده که ن بۆ ئه وه ی به شیوه یه کی باشت و گه وره تر درک به جهسته بکات و به شیوه یه کی کارا به کاری به یئیت. وه بیرم دیت که مامۆستایه کی ئافرهت له وانه یه کدا داوای لیمکرد به شیوه یه کی راست رابوه ستم، ئه مه م ئه نجام دا. پرسپاری لیمکرد که ئاخۆ دانیام به شیوه یه کی ریکوراست وه ستاوم. گوتم: به ئی. ئه وه ی هه ستم پیکرد ئه مه بوو. دوا ی ئه مه، ئاوینه یه کی درێژی هینا و چۆنیه تی وه ستانه که می پیم نیشاندا. سه رم سوپما له وه ی که جهسته م که میك به ره و لای چه پ لار ببوویه وه. توانیم له ئاوینه که دا ئه مه ببینم. ههسته که م هه له بوو، چونکه پیموابوو به ریکوراستی وه ستاوم، به لام به ره و لای چه پ لار ببوومه وه. له به ره ئه وه، وه ستانه که م

گۆڤى تا ئاوينه كه پيشانى دا كه رۆك وهستاوم، بهلام ههستمده كرد به ره و لای راست لاریبومه ته وه. ئه مه ئه وهى بۆم روونكرده وه كه له سه ر خۆ خواركردنه وه به ره و لای چه پ راهاتووم و ببووه شتيكى ئاسايى جهستم.

رهنگه وه ها ههست بکه ن كه ملتان خاوبووه ته وه، بهلام ماسوولكه گانی گرژن. هۆيه كه شى ئه وه يه له سه ر مه سه له كه راهاتوون. بۆ ئه وهى به شيوه يه كى باشت خاوبينه وه ده توانن سى شت بکه ن:

پيش ئه وهى هه ولبدن له هه ر به شيكى جهسته تاندا ههست به خاوبوونه وه بکه ن، ده بى گرژيه كى ببه نه به رزترين ئاستى ريتيچوو. ده بى ههست به گرژيه كى بکه ن و دواتریش تا ئه و په پى خۆتان خاويكه نه وه. له سه ره تادا گرژى يارمه تيتان ده دات خاوبينه وه چونكه ده توانن به شيوه يه كى باشت تيبينى جياوازيه كه بکه ن.

ههنگاوى دووه م شيلانى جهسته يه. ده بى درك به و شتانه بکه ن كه به شيوه يه كى جهسته يى ههستى پيڤه كهن. ئه وسا، دواى درككردن و تيگه يشتن له جهسته و دۆخه كى - له هه ردوو بارى گرژى و خاوبوونه وه دا- ده توانن به شيوه يه كى ئاسانتر خۆتان خاويكه نه وه.

حه سانه وه يارمه تيتان ده دات به سه ر نيگه رانى و گرژيدا زالبن. هه روه ها ئه و ماوه كه مهى بۆ حه سانه وه ته رخانى ده كهن يارمه تى جهسته تان ده دات خاويته وه و له نيشانه گانی گرژى رزگاربيت. ناتوانن گشت ماسوولكه گانی جهسته به سيڤنه وه، مرقفیش پتيوستى به هه ندیک گرژى هه يه، ده نا شلوشه وى ده بيت و داده پرووخيت.

چەندان کتێب و سیدی هەن کە یارمەتیی خاوبوونەوه دەدەن. راھینانیکی ئاسانتان دەخەمە بەرچاو و دەتوانن رۆژانە بۆ ماوەی چەند خولەکیک ئەنجامی بدەن، ئەم راھینانە کاریگەرییەکی زۆری لەسەر کەمکردنەوهی گرزیدا هەیە.

راھینان بۆ رزگارکردنی دەروون له ترس

راھینانیکی بۆ خاوبوونەوه

– لە شوێنێکی هێمدا بۆ ماوەی زیاتر لە ۱۵ خولەک رابکشین و نابێ هیچ شتێک هەراسانتان بکات. چاوەکانتان دابخەن. هەست بە جەستە و ئەندامەکانتان بکەن لە پێیەکانەوه دەست پێکەن تا دەگاتە سەر و بەپێچەوانەوه. هەر بەتەنھا جەخت لەسەر پەلەکانتان و ماسوولەکەکان و بەشی دەرەوهی جەستەتان مەکەنەوه، بەلکو جەخت لەسەر ئەو ئەندام و ماسوولەکانەش بکەنەوه کە بەدرێژایی کات کار بۆ مانەوه و وەدیهێنانی تەندروستییهکی باش دەکەن.

– گرنگی بە ئەندامە حەساوە و گرزەکان بدەن. درککردنی جەستەیی تا ئاستێکی زۆر یارمەتیتان دەدات. بەلای کەمەوه بۆ ماوەی پێنج خولەک ئەمە بکەن. هەول مەدەن هیچ شتێک بگۆڕن بەلکو تەنھا چاودێریی هەستە جەستەییەکانتان بکەن.

– زۆر بەقوولی هەناسە وەرگیرن تا هەوا دەگاتە گەدەتان و هەردوو سییەکانتان پڕ دەبێت. جەخت لەسەر ئەو بیرۆکەیە بکەنەوه کە جەستەتان بەتەواوی پڕبووە لەو هێزە ی کە لە هەوا هەلمژراوە کەدا هەیە.

– هەناسەکەتان راگیرن و بۆ ساتێک وەها خەیاڵ بکەن هەوا بەندکراوە کە بەو هێزە جەستەییە بارگای دەکەن کە هەستی حەسانەوتان بۆ دێنێت.

– هەناسەکە بدەنەوه و وەها خەیاڵ بکەن کە هێزەکە لە هەواکە دەرەهێنن و بە گشت بەشەکانی جەستەدا بلای دەکەنەوه. لەو کاتەی هەناسەکە دەدەنەوه هەول بدەن گرزییەکە لە جەستەتان دەریکەن.

دەتوانن ئەم راھێنانە ئەنجام بدەن و راھێنانێکی دیکەشی بۆ زیاد بکەن، ئەویش راھێنانی درککردنە بە ترس. ترس تەنھا لەوکاتەدا کاریگەریی بەسەر مرۆڤەو دەبێت کە ھەستبکات بەشیکی لە بوونی خۆی. ئەوسا، مرۆڤ پێیواپە خواوەنی ترسەکە و ھەستیەکە لە کەسێتیە راستینەکی دابراوە. کرۆکی مرۆڤ بە ترس کاریگەر نابێت، بەلکو تەنھا ھەست بە ھەستوسۆزەکان دەکات. لە کاتی دابڕینی کەسێتێتان لە ترس و درککێکردنی، ئەم ھەستە ناخۆشە کاریگەرییەکی نامێنێت و پوچەڵ دەبێتەو.

ئەم راھێنانە خوارەو لە ھەموو راھێنانەکانی دیکە نیو ئەم کتێبە کاریگەرتر و سوودبەخشرە. کاریگەریی ئەم راھێنانە تا ژیاوت ماوە بەردەوام دەبێت و بۆ بەرزەفتکردنی ترسەکان و دابڕینی لە کەسێتیت یارمەتیدەرت دەبێت. ئەوسا لە دەست ئەو ھەستوسۆزە قێزەونانە رزگار دەبیت کە رۆژانە لە دەروونتدا پێچوخیانە. ئەم راھێنانە جۆریکە لە تێرپامان، جا ئەگەر رۆژانە ئەنجامی بدەن، ھەست بە گرژی و نیکەرانییەکی کەمتر دەکەن. ئەوسا دەتوانن بەشیوەیەکی باشتر رەفتار لەگەڵ فشارەکانی ژیاوتاندا بکەن و جوانتر و ھەساوەر بژین.

راھێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

درککردن بە ترس

خۆتان خاوەن بکەنەو و بیر لەم رێستەکانی داھاتوو بکەنەو. مەرج نییە ھەمان رێستە و دەستەواژەکان بەکاربێنن:

(من جەستە یەکم ھەیە، بەلام لێی دابراوم).

(دەتوانم ھەست بە جەستەم بکەم و ببینم. لەبەرئەو، من لێی دابراوم).

کەمێک بوەستن و بەشیوەیەکی باشتر بیرکۆی خۆتان کۆبکەنەو.

(لەوانە یە جەستەم شەکەت و نیکەران و نەخۆش و دروستیش بێت، بەلام ئەمە

ھیچ پەیوەندییەکی بە بوون و کرۆکی منەو نییە. من جەستە یەکم ھەیە، بەلام لێی

دابراوم).

ساتیکی دیکه بوهستن

(من چهند چه زیکم هه ن، به لام لێیان دابراوم

دهتوانم چه زه کانم دیاریی بکه م، من به ند نیم به و شتانه ی دهتوانم بیانزانم،

دهتوانم درک به چه زه کانم بکه م به لام کاریگه رییان له سه ر بوون و کرۆکی مندا نابیت

چه ند چه زیکم هه یه به لام لێیان دابراوم).

ساتیکی دیکه بوهستن

(چه ندان هزرم هه ن، به لام لێیان دابراوم.

من درک به هزره کانم ده که م، به لام لێیان دابراوم.

من درک به هزره کانم ده که م، له به رته وه له من دابراون.

هزره کان دین و ده چن، به دیارده که ون و بزده بن، به لام کار له بوون و کرۆکی من

ناکه ن.

من چه ندان هزرم هه ن، به لام لێیان دابراوم)).

دوا سات که میك بوهستن.

(من کیم؟).

دەروازەى ھەقدەيەم

زالبوون بەسەر نیشانە ھەزرىيەکانى ترس

(ئازايەتى بەرپەرچى ترس دەداتەو و بەسەرىدا زالەبەت، بەلام مانای نەترسان نىيە).

مارك توالين

رێبازى بەرنامەپێژى ھەزرى بۆ ئەزمونەکانى ھەستى پێیوايە ئیمە ترسە خەيالىيەکان وەردەگرين و چەندان شت ھەن پالمان پێو دەنن ئەم جۆرە ترسانە تاقىبکەینەو. لە کاتى گۆرانی رێگە و شێوازی بیرکردنەو مان و بەکارھێنانى سەرچەم سەرچاوەکانى بەردەستمان، کارایى پالەنرەکان کەم دەبنەو و ترسەکان لەیاد دەکەین.

ئەمە چۆن روودەدات؟

باسى ئەزمونێكى كەسىي خۆمتان بۆ دەکەم كە گوزارشت لە چەندان بىروپراي نێو ئەم كتيبە دەكات. لە کاتى نووسىنى ئەم كتيبەدا، لە رۆما چەند وانەيەكم سەبارەت بە بەرنامەپێژى ھەزرى بۆ ئەزمونەکانى كەسى دەگوتهو. لە کاتى كۆتايى ھاتنى وانەکاندا، من و ئاندريا ھەزەمانکرد بۆ ماوھى دوو رۆژى دیکە بھێنەو و چێژ لە پياسەکردنى نێو شار و تەماشاکردنى دیمەن و خواردنەکان وەریگرين. ھەزەماندەکرد شوینەوارە دێرینەکانى وەك پەيزەى ئيسپانى و کۆلۆسیۆم و كەنيسە دلرپینەکان بېنين. رۆما شارێكى بپۆینەيە، ھەمەپەنگیيەكى سەرنجراکێشى تىادايە. شەقامى تەنگەبەر و پيس و تەلارى داھیزراو و ناتەندروستیانەى تىادايە. لە بەرانبەریشدا، گۆرەپان و تەلارى دلرپینى وەھا ھەن كە ئاستیكى بەرزى ئەندازيارى تەلارسازى پيشان دەدەن.

زۆر بېجییه بچینه رۆما و سەردانی یەکیک له گەرنگترین روخساره کانی مه سیحیه نه کهیت که ئه ویش که نیسه ی سانت پیتەرە. له بەردەم ئەم کاتدرائیه دا گۆرە پانیکی بەرفراوان و قەشەنگ هەیه. پێش نیوه پۆگە یشتینه ئه وێ و به وه رانه گە یشتین گوێمان له وتاری هەفتانه ی پاپا بیّت. له کاتی گە یشتنمان هێشتا کورسییه کان له گۆرە پانه که دا له شوێنی خۆیاندا بوون، راسته وخۆ روومان له که نیسه کرد بۆ ئه وه ی سوود له کاته که مان وه ربگرین و چیژ له روخساره جۆراوجۆره کانی وه ربگرین.

که نیسه که خۆی مۆزه یه کی هونه ریه، وێنه و تابلۆی دیواری و ئه وه لکنراوانه ی گوزارشت له ئاستی به رز ده که ن له گشت گۆشه یه کدا هەن و سەرسامت ده که ن. گومه ته زه به لاحه که له سالی ١٥٩٠ دا دروستکراوه و ئەندازه یه کی سەرنچراکێشی هەیه. ته ماشای سەر وه مانکرد. که له نێو که نیسه که دا بووین به وردی ته ماشای گومه ته که مانکرد، ته نانه ت له خواره وه شدا ورده کارییه کانی زۆر سەرنچراکێش و سەرسامکار بوون. له گە ل گەشتیارانی دیکه دا به سەر گومه ته که که وتین، گەشتیاره کان له نه ته وه و نه ژدای جۆراوجۆر بوون، چونکه که سیان به ئیقالی قسه یان نه ده کرد.

ده بوايه له نێوان دوو شتدا یه کێکیان هەلبژێرین، به بالاپۆیه کان سەریکه وین، یانیش به په یژه کاند. رێگه که مخه رجتره که سەریکه وتن بوو به په یژه کان، ده شمانویست که میک له شه مان بخه ینه جووله وه. گەرچی هۆشداریه ک نووسرابوو که په یژه که ٣٠٠ پلیکانه ی هەیه به لام له گە ل ئەمه یشتا بپارماندا به سەر په یژه کاند سەریکه وین. زۆر به گۆرپوتا وه سەریکه وتین. له سەر تادا په یژه که باز نه یی و فراوان بوو، ئەمه یشت وایکرد هه موو که سیک زۆر به خوشی به سەریکه ون. له سەر تادا زۆر خوشبوو تا گە یشتینه پلیکانه ی ١٥٠. دواتر رووبه ره که ی زۆر ته سک بوویه وه.

گەشتینه پيشانگەى بەشى سەرەوهى گەنيسەكە . بەلام گومەتەكە زۆر دوور دەهاتە بەرچاو . تەماشاكردنى خوارەوه سەرمى گىژكرد ، بۆيە لە لىتوارەكە دوور كەوتەوه و دووبارە بەسەر پەيژەكان كەوتىنەوه . پليكانەكان زۆر تەنگەبەر بوون . ئەوهى دۆخەكەى ناخۆشتر كەردبوو بوونى چەندان پەنجەرەى فراوان بوو كە بەسەر شارەكەدا دەيانروانى .

گەشتينه بەرزاييهكى باش و هەستم بە دل تىكهاڵان و هيلنجدانكرد . هەستمكرد لە ژىزەمىنيكى سەر لىزاييهكى بەردىنم ، هەروەها سەرگەوتن بەسەر پەيژەكەيش شەكەتى كەردبووم . دۆخەكە هەستى تۆقين لە شوينى چۆل و تۆقينى بەندبوون (احتجانی) لە دەرووندا دروستدەكرد . گەرچى ئەم دوو تۆقىنە داگىريان نەكەردبووم بەلام دلخۆشيش .

بەردەوام بەسەر پەيژەكەدا سەردەكەوتم بەو ئومىدەى زوو بگەمە گومەتەكە . پرسىارم لەخۆم كرد كە بۆچى دووچارى دل تىكهاڵان و هيلنجدان بوومەتەوه ، چونكە لە نىو مەترسيدا نەبووم و هيچ شتىك نەبوو پىتى هەراسان بم .

وینای چىم دەكرد ؟ هەستمكرد بەسەر تاوهرىك دەكەوم كە وردەورده تەنگەبەرييهكەى پتردەبيت تا واى لىهات چوونەپيشەوه زەحمەت بيّت . وەهام خەيال دەكرد كە رەنگە پليكانەكان بپوخين و نەتوانم هەلبيم ، ئەم شتانە دەهاتنە نىو خەيالەوه و هەستمكرد بەم دۆخانەدا تىدەپەپم .

به کارهینانی سه رچاوه کانم

ده بوايه شتيك بکه م. خۆم له هه لومه رجه کان دابړی و باوه پم به خۆم هینا که به م هه لومه رجانهدا تینا په پم. ئه وسا هه ستم به دلارامی و هه سانه وه کرد و پوپو و چیی خه یاله کانم بۆ روونبوویه وه. سه دان سال به سه ر ته مه نی که نیسه که دا تپه پریبوو و شتیکی لۆژیکی نه بوو له و ساتیدا بپووخت. هه زاران که شتیار به سه ر په یژه که دا سه رکه وتن به بی ئه وه ی هیچ گرفتیک بیته پيشی. بیرم له مه سه له یه کی دیکه کرده وه که دلارام بکات و دلنیام بکاته وه. ئه و ساته م وه بیره اته وه که له فینیسیدا شووشه یه که مان له گۆره پانی سانت پیتهدا کپی. شووشه که زۆر جوانبوو بیرم له شوینه گونجاوه که ی کرده وه و اتا سه ر میزی شوقه که مان. له کاتی وه بیره تینانه وه ی شوقه که دا هه راسانبوونی هه مبه ر په یژه کانم بیرچوویه وه.

دواى ئه مه، بیرم له ئه زمونی نیو فرۆکه کرده وه. سه دان جار سواری فرۆکه بوومه و هه رگیز دوو چاری گرزی و شپه زه بوون نه بوومه ته وه. له نیو فرۆکه دا هه ستم به ئاسایش و دلنیایی ده کرد، ئه مه ییش وای لیتم کرد هه ست به بیجیی و بیمانایی ئه و گرزییه بکه م که به هۆی به سه رکه وتنی په یژه که وه دوو چارم ببویه وه.

کاتیك بیرم له مه ده کرده وه، گویم لیبوو که سیك دواى که وتنی به ده نگى به رز جنیوی ده دا. چووم بزانه چی رویداوه بینیم پیاویك پتی خزیه و دانیشتوو و چانیك بدات. پرسیارم لیکرد که ئاخۆ باشه. رهنگی زۆر په پریبوو. پیمیکوت که: هیچ نییه و هاورپییه کانم یارمه تیمیان داوه و له شوینی خۆم جیانه نیشتووم بۆ ئه وه ی و چانیك بده م.

له به سه رکه وتن به رده وام بووم و خۆم ناچار کرد به ئاگاییه وه به ره و پيشه وه برۆم. ئاندریا لیم نزیکبوویه وه و دهستی له سه ر قۆلم دانا و پرسیارى لیتم کرد که ئاخۆ باشم، وه لامم دایه وه که باشم، ئه وسا هه ستم به باشبوونیک کرد.

ههروهها چهزم نه ده کرد خه لکانی دیکه بزانی ترساوم . گرنگ نه وهیه له بهر چاوی
 خه لک وهك كه سێکی به هیزی نه وتو بێمه بهرچاو که ده توانیت به سهر په یژه بکه ویت و
 له شوینه به رزه کان ناترسیت. جگه له مانه ییش، ویستم بگه مه دوا به رزایی په یژه که و
 گومه ته که بۆ نه وهی بزانی چ ورده کارییه کی هونه ریی تیا دایه.

دوا جار گه یشتینه شوینه هه ره به رزه که و نۆریش دلرفین بوو، نه مه ییش وایکرد نه و
 ناخوشییه له بیرم بکه م که گوزه رم پێیدا کردبوو.

ئەو سەرچاوانەى له ئەزموونە کەمدا بە کارهاتن

کاتیك ئەزموونە کە شیدە کەمەو، بێر لەو ستراتیژانە دەکەمەو کە بۆ رهفتارکردن لەگەڵ ئەو هەلومەرجەى گۆزەرم پیاوا کردبوو، بە کارم هینابوون.

- بەکەمین سەرچاوه حەزى شتزانین بوو. گرنگیم بە ترسەکەم دا و توانیم درکی پێبکەم و بەشیوەیەکی بابەتی شى بکەمەو. توانیم خۆم لە ترسەکەم دابپرم.

- ستراتیژی دووهم، لۆژیک بوو. توانیم باوەر بەخۆم بهێنم کە ئەوێ دەگۆزەری زۆر نا لۆژیکییە. ئەم ستراتیژە لە دۆخەکانى ترسى بچوک و سانا زۆر کارایە، بەلام هەستە بەهێزەکانى ترس بە لۆژیک کاریگەر نابێت. هەروەها ئەم ستراتیژە پشت بە بیستن دەبەستێت، چونکە کاتیك سەرچاوهى ترسەکە بەندە بینین (خەیاڵکردنەکان) مڕۆف خۆی دەدوینێت. ئەگەر مڕۆف باوەری بە خەیاڵگەى خۆی کرد، ئەوا قسەکردن لەگەڵ خود هیچ سودێکی نابێت.

- تەکنیکی سییەم دۆزینەوێ ئەو ستراتیژە بوو کە بۆ داھێنانى سەرچاوهى ترس بەکارمەدەھێنا. من وێناى ئەو وێنە هەزرى و ئەندیشەییانەم دەکرد و باوەرم بەخۆم دەهێنا کە راستین. لە کاتى دابڕینی خۆم لەو خەیاڵکردنە ترسەکەم نەدەما، باوەرپیشم وەها بوو کە خەیاڵین.

- ستراتیژی چوارەم لەسەر بنەمای بێرکردنەو لەو شتە بونیادنراو کە هەستەکانیان دەگۆڕی و هەستى ئاسایش و دڵنیاىیان لە دەرووندا دروستدەکرد وەك (شووشە فینیسىیەکە).

- مەسەلەى پێنجەمیش کە پەنام بۆ برد بێرکردنەو بوو لە ئەزموونێكى هاوشتیوەى رابردوو بوو کە تیايدا هەستم بە حەسانەو و دڵنیاىی کردبوو (گەشتى

ئاسمانی). به بی ترس سواری فرۆکه ده بووم، ئەمەیش وایکرد که باوەر به وه بهیتم ترسه که م هیچ پتویست و به جی نییه.

- ستراتیژی شه شه م سه رقالتکردنی خۆم بوو به هۆی گرنگیدان به و پیاوهی که پیتی خلیسکا بوو. ئەمەیش بووه هۆی ئەوهی بیر له ترسه که م نه که مه وه. کاتیك پیاوه که قیژاندی هاتمه وه نۆ جیهانی راستین و خه یاله کانم له بیرچوونه وه.

- ستراتیژی هه شته م گرنگی دروستکردنی ئەو بۆچوونه بوو که له مه ر خۆم له لای خه لک له هه مبه ر خۆمدا دروستم ده کرد، هه زم نه ده کرد له هه لۆیستیکی هاوشیوه دا خه لک به ترسنۆکم بزائن.

- نۆیه م ستراتیژ خۆ دوورگرتن بوو له ده ره نجامی خۆدانه ده ست ترسه کان. هه زم نه ده کرد هه ست به رووگیری بکه م بۆیه به رده وام به سه ر په یژه کان ده که وتم.

- دوا ستراتیژ هه زی که یشتن بوو به ئامانجه که. زۆر هه زمه ده کرد سه ره وهی گوته که ببینم.

ئەم سه رچاوانه زۆر کاریگه ر بوون و نه یانه یشت خۆم بده مه ده ست ترسه وه. ئەگه ر ئەمەیش روویدا بوایه ترسانم له شوینه به رز و ته نگه به ره کان ته شه نه یده کرد و خۆ لی ده ربازکردنیشی کاریکی زۆر زه حمه ت ده بوو.

ستراتیژەکانی رزگارپوون له ترسهکان

۱. هەزى شەزانين (الفصول): هەول بدهن ترسهكه تان بدۆزنه وه و بزائن له ناوه وه تاندا چ شتێك ده گوزهری.

۲. لۆژیک: باوه پ به خۆتان بهیئن كه ترسهكه تان نا لۆژیکیه.

۳. ستراتیژەکانی ئەندێشەیی: هەول بدهن چۆنیه تیی داهێنانی سه رچاوه ی ترسهكه تان بۆ روونبێت هه، ئەمەیش له میانى دركردنتان به خه یالگرددنه ئەندێشه ییه كانه وه دیت هدی. خۆتان له وه خه یالگرددنه كان دابهن و به شیوه یه كى بابەتی هه لیانسه نگیئن. دواتر هه لۆیسته كه شیبكه نه وه.

۴. گۆرانی ههسته كان: بیر له شتی دیکه بکه نه وه.

۵. بیركردنه وه له ئەزموونه هاوشیوه نا تۆقینه ره كان: چى وه های له م ئەزموونانه كردوه كه ترس نه وروژین؟ چۆن ده توانن له ئەزموونی هه نوو كه ییدا ئەمە پیا ده بکه ن؟

۶. سه رقالگرددنی خود: بیركۆی خۆتان بخه نه سه ر مه سه له یه كى دیکه ی وه ها كه هیه چ په یوه ندییه كى به هه لۆیسته ترسینه ره كه نه بێت.

۷. نیگه رانی له هه مبه ر خه لكانى دیکه: سه رنج بده نه گرفتى كه سیكى دیکه و كرنگی پێده ن.

۸. بۆچوونی خودی: ئایا پیتانوايه ئیوه كه سانێكن و له هه لومه رجى هاوشیوه دا ده ترسن؟

۹. خۆ دوورگرتن له دهره حجامه كان: خۆتان له دهره حجامه ناخۆشه كانى خۆ دانه ده ست ترس به دووربگرن.

۱۰. ئامانج: بىر له و شته بگه نه وه كه ده تانه وئ وه ده ستیان بهیئن و له سه رگه یشتن

سوورین.

ئه م ستراتیژانه بۆ ده رباز بوون له ترسه كان به یارمه تییه کی مه زن داده ندریئن، به لام

مه رجی سه ره کیی کارابوونه که ی حه زى ئۆوه یه بۆ نه هیشتنى ترسه كان.

جۆره کانی سه رچاوه کان

ئەم ستراتییژانە پێنج جۆرن.

گۆرانی دۆخی دەروونی

حەزی شتزانین زۆر گرنگە. رەنگە لە ھەمبەر ترسە کە تان ھەست بە حەزی شتزانین و تاوتوێکردن بکەن. ئاستی بەرزى گرنگیداننان بە دۆخی دەروونی و ھەستوسۆزتان ، یەكەم: ترسە کە دەگرێت و دەیکاتە حەزی شتزانین. دووھم: وەك نمایش و خستنه پووی دەروازەى دووھم درککردن بە ھەستەکان یارمەتیدەری نەمانیان دەبێت، دەتوانن ترس لە بوونتان دا بپن، ئەمەیش دەبێتە ھۆی زالبوون بە سەر ئەم ھەستوسۆزانە.

من بە ھۆی بێکردنە وەم لە پرسى دیکە کەوا ھەستى بەختیارى و ئاسایشى بۆم دەستە بەرکەرد، توانیم بارى دەروونیم بگۆرم. ئەمە بە شىكى بەرنامە پێژى ھزى ئەزمونە کانی ھەستییە و گرنگترین رێگەى دەربازبوونە لە ترس.

راھێنانى کتان دەخەمە بەرچاوە کە لەم مەسەلە یەدا یارمەتیتان دەدات:

راھێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

گۆڕینی باری دەروونی

۱. ئەو دۆخە دەروونییە هەلبژێرن کە حەزی پێدەکەن، وەک: ئاسایش و دڵنیایی و هیمنی و حەسانەو.

۲. بێر لە ئەزموونیکی پێشوو بکەنەو کە بوو تە هۆی دروستکردنی ئەم هەستوسۆزانە. دەبێ لە پێناو سوود وەرگرتن، لە ئێستەدا سوود لە ئەزموونەکی رابردوو وەرگیرن.

لە کاتی هەلبژاردنی ئەزموونی رابردوودا، وەها خەیاڵ بکەن کە بۆی دەگەرێتەو و گشت وردەکارییەکانی وەبیر خۆتان بهێننەو. ئەگەر نەتوانی هیچ ئەزموونێک وەبیر خۆتان بهێننەو، دەبێ لە شوێنێکی هیمن و حەسینەرەو دابنیشن و وێنای ئەزموونێکی هاوشێوە بکەن، یان راھێنانەکانی خاویوونەو ئەنجام بدەن.

۳. کاتی ئەزموونەکی وەبیر خۆتان دەهێننەو:

– وشە و رستەییەکی پەیوەنددار بە دۆخەکە هەلبژێرن (من هەست بە ئاسایش و دڵنیایی دەکەم).

– شتێک هەلبژێرن کە بە زۆری لە گشت هەلۆیستێکی ترسینەردا دەیبینن، یان مەسەلەییەکی ترسینەر و هیماهیەکی ترسینەر وەبیر خۆتان بهێننەو.

– جوولەییەکی جەستەیی ئاسان هەلبژێرن وەک هەناسەدانەو هیواش.

۴. لەم دۆخەدا خۆتان لە دۆخەکە دەربهێنن و درک بە گشت شتەکانی دەوروپەرتان بکەن.

۵. ئەو وشە و جوولە و شتانە هەلسەنگێن کە هەلتانبزاردوون.

رسته يه ك بَلَيَن و ته ماشاي هۆكاري بينين بکهن و (ئه گهر بينيني زه حمهت بَيَت و يَناي بکهن) و ئه و جووله جهسته يه بکهن كه هه لئان بژاردووه .

تَيبينى هه ستى دَلنَيايى و ئاسايش و حه سانه وه بکهن.

ئه گهر ئه مه سه ركه وتنى وه ده ستنه هَيَنا، بَرَوَه وه قَوَناغى سَيَه م. هه ولَبده ن له نَيَو دۆخه كه دا به قوولَى بَرَوَن و به گشت ورد هه كار يه بيستنى و بينينه كانه وه ئه زمونه رابردووه كه وه بىرخۆتان به يَننه وه و هه ست به هه مان هه ستوسۆز بکهن. هه ولَبده ن زَوَر به قوولَى ئه مه بکهن. دواى ئه مه، دريَزَه به راهيَنا نه كه بده ن.

له كاتى هه لسه نگاندى ئه م مه سه لانه و تَيگه يشتن له وهى كه زَوَر كاران، راهيَنا نى له سه ر بکهن. ئه م ستراتيَزَه ته نها له و كاته دا سوودى ده بَيَت كه راهيَنا نى له سه ر بکهن و له سه ر به كارهيَنا نى رابَيَن. نزىكه ي بيس ت جار دووباره ي بکه نه وه. هه رچه نده راهيَنا نه كه پتر دووباره بکه نه وه، زياتر ئاسان و ئاسايى ده بَيَت.

ئه گهر ويستان ئه م ستراتيَزَه بَو رزگار بوون له ترسيكى ديارىكراوى وه ك (ترسى سواربوونى فَرۆكه) يارمه تى تان بدات، ده بى راهيَنا ن له سه ر سواربوونى فَرۆكه بکهن و راهيَنا نه كه يش پياده بکهن. ئه مه گشت جار يَك له كاتى سواربوونى فَرۆكه دا يارمه تى تان ده دات.

ئه م راهيَنا نه ئه نديشه يه و پشت به رِيكخستنى وِيَنه و ده نگ و هه سته كان ده به ستِيَت. مه به ست له م راهيَنا نه باشتربوونى بارى ده روونيتانه. كاتِيَك ئه زموونِيَكى رابردو و بىرخۆتان ده هِيَننه وه، مَرَوُف فَيَرى مه سه له كان ده بَيَت و ستراتيَزِيَكى ئه نديشه يى ئه وتو به كارد هِيَنِيَت كه ئاما جى رزگار بوونه له و شته ي پَالى پَيَوه ناوه و يَناي ترس بكات. ئه وسا، ئه زموونِيَكى نوَى دِيته پيشى كه نابِيته هَوى هِيچ ترسيك.

سەرقالگەردنی خود

سەرقالگەردنی خود له میانى گرنگیدانى مرۆڤ بە شتى دیکه وه دەبیته هۆی وهستاندنێ ئه وهستهی که وا داگیرى دهکات. مرۆڤ ناتوانییت خۆی غافلگیر بکات و سەرنج و ئاگاییه کهى بخاته سەر شتى دیکه، بهلام خهڵکانى دیکه له میانى قهسه لهگهڵ کردن و سەرنجپاکێشانیه وه دهتوانن یارمهتیی بدەن.

دهتوانن به هۆی سى رێگه وه ئه مه بکهن:

– به شیوهیه کی چاوی، به هۆی بینینی شتیکی کتوپر و سەرنجپاکیش.

– به شیوهی بیستن، به هۆی گوێ رادیۆران بۆ دهنگێک یان مۆسیقایه کی دیاریکراو.

– به شیوهی جهستهیی، به هۆی دهست لێدان له شتیکه وه.

دهتوانن به هۆی سەرنجپاکێشانیه وه یارمهتیی کهسانی ترساو بدەن.

خۆ دواندن

دهتوانن مهسه له كان شیبكه نه وه و باوه پ بهخۆتان بهێنن که هیچ پێویست ناکات بترسن. ئاوازیکی هێمن و چه سینه ره وهی دهنگی به کاربێنن. په نا بیه نه بهر دهسته واژه ئه رێبیه کان. کاتیك ده لێن (مه ترسه) جهخت له سه ترس ده که نه وه. وه ها باشتره به ئاوازیکی هێمنی دهنگی بلێن: (ده توانم هێمن بیه وه) یان (هێمن به ره وه). با ئاوازه دهنگیه که تان له گهڵ ئه وهسته دا بگوڤییت که چه زتان لێیه تی. هه ندیک کات وه ها باشتره وشه ی (هێمن) یان (خاویه ره وه) دووباره بکه نه وه. گوته ی ئه م وشانه کاریکی زۆر به سوود و کارایه و یارمه تیده ری هێمنکردنه وه ی ده روونه.

به هاكان

به هاكان له كاتى ههولدان بۆ رزگار بوون له ترس زۆر كاران. كاتىك ههركه سىك به دهست گرتىكه وه ده نالينىت، به تاييهت ئه و كه سانهى خوشمانده وىن، بۆ ئه وهى يارمه تيان بدهين گشت ترسه كانى خۆمان له ياد ده كهين. دواى ئه مه ئه و شتانه مان وه بىر دينه وه كه ئه نجاممان داو و زۆر به زه حمهت باوه پ به خۆمان ده كهين.

ههروه ها ههستىكمان ده بىت به وهى كه له كاتى ئه نجامدانى ئه م كاره دا شتىكى زۆر گرنگمان ئه نجام داوه. له كاتى رووبه روو بوونه وه به مه ترسى راستين، شاخه وانان و دۆزه ره وه كان ده توانن به سه ر ترسدا زالبن، چونكه هه ز ده كه ن به ئامانجه بالايه كه يان بگه ن.

له كۆتاييدا، رهنگه ئه و پرسىاره له خۆتان بگه ن: ئاخۆ كه سانيك ههست به ترس ده كه ن و ههستنه كردن به مه كارىكى گرنگه ؟.

ستراتيژه كانى ئه ندينشه يى

له كه نيسه دا په نام برده بهر ئه وشتهى كه له دهروازهى شه شه مدا باسىكراوه. ئه و وىنه و دهنگانه م بىنى كه خه يالم بۆيان ده كرد و خۆم لىيان داده بپى. گۆپىم بۆ چه ند وىنه و دهنگىكى تاييهت به خۆم كه ده يانحه ساندمه وه و گرنگيم به ده ورويه رم دا. كاتىك ئه مه ده كه ن، سه رنجتان له سه ر ئه م خه يالگر دنانه چى نابىته وه. سه رنجدان و گرنگيدانتان به خه يالگر دنه كان واده كات كاريكه ريبه كهى له سه رتان زۆربىت.

رزگار بوونتان له ترس به نده به و بپيارهى كه ئاخۆ گرنگيدان و سه رنجتان ده خه نه سه ر چ شتىك.

دەروازەى ھەژدەيەم

رزگارکردنى دەروون له ترسەکانى کۆمەلایەتى

((کۆمەلگە وەك ئاوى دەریایە، ئاسانە مەلەى تیا دا بکەیت بەلام زەحمەتە بئوانیت

قووتى بدەیت))

ئارسەر سترینگەر

هه‌سانه‌وه‌ى ده‌روونی بریتییه له توانای تاك بۆ دانانی ترسه‌کانى کۆمه‌لایه‌تى وه‌ك بژارێكى نه‌سه‌پێندراو به‌سه‌ر هه‌مووان. ئه‌م ترسانه ده‌بنه‌هۆى هه‌ستکردن به نیه‌گه‌رانى. ئه‌م هه‌سته‌یش ته‌نها له‌کاتى به‌رزه‌فتمکردنى هۆیه سه‌ره‌کییه‌کانى نامێنیت، زۆریه‌ى جارىش ئه‌م ره‌گه‌پشانه کۆمه‌لایه‌تىن و له‌سه‌ر چه‌ند هه‌زێكى هه‌له بونیادنراون که له ده‌رووبه‌رمانه‌وه وه‌رمانگرتوون.

دیوه‌زمه‌ى ترسه‌کانى کۆمه‌لایه‌تى

ئه‌م ترسانه به‌ ماره‌ هه‌وت سه‌ره ئه‌فسانه‌یه‌یه‌كان ده‌چن. به‌پێى ئه‌فسانه‌ى یۆنانى، ئه‌و ماره‌ له زه‌لگاوه‌کانى نزیک شارى لیرنیادا ده‌ژیان. زۆر به‌ئێژدیه‌ا ده‌چوون و هه‌وت سه‌ریان هه‌بوو. ئه‌گه‌ر یه‌كێك بیه‌یستبایه بیه‌كوژیت ده‌بویه گشت سه‌ره‌کانى بیه‌پێنیت. به‌لام كاتێك هه‌ر سه‌رێك بیه‌پاوبویه له شوێنیدا دوو سه‌رى دیکه په‌یدا ده‌بوونه‌وه. زۆر زه‌حمه‌ت بوو به‌گشت جۆره چه‌كێكى به‌هێزیش ئازار به‌ یه‌كێك له‌و سه‌رانه بگه‌یه‌ندرابویه. ئه‌و ماره‌ هه‌وت سه‌رانه له‌شاره‌وه ده‌هاتن و ماوه‌ ماوه‌ خه‌لكیان ده‌تۆقاند و خه‌لك و ره‌شه‌ولاخیان ده‌خوارد. دواتر، سه‌رنجی هه‌رقه‌لیان راكێشا. ئه‌م پالانه‌ ویه‌ستى سه‌ره‌کانى بیه‌پێنیت، به‌لام له‌گه‌ڵ گه‌وزه‌ره‌کردنى كاتدا ناوبراوانى كه ئه‌مه قه‌وه‌كه خه‌ستێر ده‌كات. له‌به‌رئێوه، داواى له ئیولۆسى هاوێپى كرد هه‌ركه سه‌رێكى په‌راند شوێنى سه‌ره په‌پویه‌كه داغ بكات، ئه‌مه‌یش بووه هۆى

ئەوێ سەری دیکە لە شوێن سەرە پەریوە کە نەپوێتەو. دواى جەنگێکی درێژ و پالەوانانە، هەرقەڵ تەوانی شەش سەری مەرە کە بپەڕنێت و سەرتکیشی مایەو. ئەوسا، هەرقەڵ لێی دا و بپێ و لە ژێر تاوێرە بەردێکی گەورە دا ناشتی.

ترسە خەیاڵییەکان زۆر بە سەرەکانی مەرە حەوتسەرە کە دەچن. دەبێ بپەڕنێن بەلام لە سەر مەوێ پێویستە هەژە هەڵە و رەشەکانیش بوەستێنێت، مەبەستمان ئەو ترسانەیه کە بە سەر و بناغەى ئەو ترسە دادەنێن. ئەوسا، رێگەری لە ترسەکان دەکری بۆ ئەوێ هەرگیز دووبارە سەر هەڵنەدەنەو.

په راندنی سهری ماره جه وتسه ره که

ئهم کتیبه چەندان شیواز و ریگهی جوراوجۆر ده خاته پوو بۆئوهی مرۆڤ خۆی له ترس رزگار بکات، ئهم شیوازانه ییش پشت به بهرنامه پێژی هزری بۆ ئەزمونه کانی ههستی ده بهستن. گشت ستراتیژیه پێشنیار کراوه کان سی خالی هاوبه شیان ههیه:

- درککردن به ترسه خه یالیه که و کاریگه ریه که ی به سه ر ئیمه وه.

- درککردنی ئامانجی ترسه که و وه بیره ئینانه وه ی به شیوه یه کی بهرده وام.

- گۆرینی ئه و ستراتیژیه ی که ترس دروست ده کات.

ئهو هزره چه وته کۆمه لایه تیانه چین که ترسیکی زۆر ده خولقیئن؟ چ شتیك ئهم ترسانه پتر ده کات (سه ره کان)؟

ئۆنمه ئاماژه به ترسی مرۆڤ ده کات له ده ره نجامی ئاشکرابوونی راستیه کانی ژیا نی به هۆی خه لکه وه و له لایه ن خه لکه وه. تاکه پێویستی بۆ ده رباز بوون له و ترسه به رپر سیاریه تییه. ده بی مرۆڤ به رگهی به رپر سیاریه تییه ئه و شتانه بگریت که ئه نجامیان ده دات و تا ئه و په پی توانای بیانگۆریت. ئه وه ی بووه ته هۆی ئهم هه لومه رجه، تیکه له یه که له کاریگه ری خه لکانی دیکه و رووداوه کانی ده وریه ری مرۆڤ. نابێ له سه ر ئهمه سه رزه نشتی که س بگریت.

سه ری دووه ده ره نجامی رێژه یه کی زۆری زانیاریه کانه، چونکه ری له مرۆڤ ده گریت و نایه لیت ئه و زانیاریه پێویستانه به کاریبێت که بۆ هه لسه نگان دنی هه لومه رج و دیاری کردنی ئه گه ری بوونی ئه و شتانه ی ده بنه هۆی ترس، پێویستی پێیان هه یه. له بهر ئه وه، له سه ر مرۆڤ پێویسته چه نده ها پر سیاری ورد و روون بکات که ئامانجیان گه یشتنه به وه لامی دیاری کراو.

سەری سییەم فشاری کاتە. لەو کاتەی کات فشار لەسەر مڕۆڤ دروستدەکات، ئاستی گرژی و نیکەرانیکەکی بەرز دەبێتەو. ئەوەی لەم دۆخدا مڕۆڤ پێویستیەتی پلانێکی روون، دەبێ پلانەکە رێگە بە جێبەجێکردنی گشت ئەو شتە بەدات کە لەسەری پێویستە ئەنجامیان بدات بەبێ ئەوەی هەست بە هیچ جوړە فشارێک بکات. ئەوسا، لەجیات ئەوەی مەسەلەکە بێتە شتێکی ترسێنەر دەبێتە شتێکی هاندر.

سەری چوارەم ترسانە لە ئایندە. ئایندە بوونی نییە و مڕۆڤ بەپێی ئەو شتە ئەو ئێستەدا ئەنجامیان دەدات ئایندە دروستدەکات. ترسان لە ئایندە ترسێکی خەیاڵییە، خۆ لێ دەربازکردنیشی بەبێ بوونی پلانێکی روون و ئامانجێکی دیاریکراو وەدیانەت. مڕۆڤ لەکاتی پێویستیدا تا ئەوێ تەوا ئەو دات و هەولێ و دەستەهێنانی یارمەتیش دەدات. زەحمەتە مڕۆڤ بەتەنیا بتوانێت گشت گرتەکانی خۆی چارەسەریکات، لەسەر مڕۆڤ پێویستە پەنا ببات بەر خەڵک.

سەری پێنجەم زۆری بزارەکانە. کاتێک مڕۆڤ بزاریکی زۆری لەبەردەستدا دەبێت شپۆزەیی و شەژانی پتر دەبێت و لەو دەترسێت بزاریکی گەرم لەدەست بدات. ئەوسا، مڕۆڤ هەست بە بێدەسەلاتی دەکات و ناتوانێت بەپێی پێویست رەفتاریکات. ئەوەی لە وەها دۆخێکدا لەسەری پێویستە هاوسەنگی و هەلبژاردنی باشترینە.

سەری شەشەم گۆپانە. زۆر زەحمەتە بتوانین رێگە لە سەرەلانی گۆپان بگڕین، بەلام مڕۆڤ لە قوناغی راگوزەری بەرەو گۆپان زۆربەیی جار رێگە بە گۆپان دەدات بێترسینێت و بەرزەفتی بکات.

سەری هەوتەم جەختکردنەوێە لەسەر وەدیهێنانی ئامانجەکان. لەم دۆخدا ترسان لە شکست کاریکی حەتمییە و هەردەبێ روودات، باشترین شتێک کە مڕۆڤ لەم دۆخدا بتوانێت ئەنجامی بدات جەختکردنەوێە لەسەر دیاریکردنی شوناسی مڕۆڤ و ئەو شتە ئەو کە دەیهوێ بیانیهێنێتەدی. لەسەر مڕۆڤ پێویستە لەو تێبگات کەوا

کە سێتییەکی لەو کارانە تێدەپەڕێت کەوا ئەنجامیان دەدات و گشت ئەو شتانەی کە مەرۆڤ وەدەستیان دەهێنێت دەرەنجامی ئەو کۆششەیه، لەبەرئەو بۆون و قەوارەکی لەو وەدیھاتووێت گەرنەتەر. کاتی کە مەرۆڤ ئاوپ لەم مەسەلەیه دەداتەو، دەتوانێت لە ژياندا بەختیاری وەدەستی بێت و چێژ لەو هەنگاوانەش وەرگیرێت کە پێش گەیشتن بە ئامانجەکان هەڵیان دەهێنێت. لەبەرئەو، بەختیاریە کە تەنها لەسەر بنەمای وەدیھاتنی ئامانجەکان بونیاد نانرێت بەلکو لەسەر کۆی مەسەلە کە بونیاد دەنرێت.

سەری هەشتەم کەم مەتەنە کردنە بە خود. کاتی کە مەرۆڤ باوەڕی وەها دەبێت کە ناتوانێت ئامانجە سەخت و دوورە دەستەکان وەدیبێت، لە هەولێدان دەترسێت، ئەمەیش ناھێڵێت ئەو شتانە وەدەستی بێت کە وە

دیهێنانیان ئاسانە. ئەوێ لەم دۆخەدا لەسەر مەرۆڤ پێویستە درککردنە بەوێ کە دەتوانێت بگاتە بەرزترین ئاست، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوێ درک بەو بکات و پێیوابێت زۆر لەو کەس و شتانە گەرنەتەر کە پێشتر وێنای کێشابوو.

—سەری نۆیەم دۆران و لەدەستچوونە. دەتوانین ئەم سەرە بەو سەرە دا بنێین کە ناتوانرێ بەتەواوی بپەرێندرێت و زۆر پێویستە بخێتە ژێر خاکەو. لەدەستچوون بەشێکە لە ژیان. هەندێک مەسەلە هەن خۆمان بپار دەدەین خۆمانی ئی دووربەینەو، بەلام هەندێکیشیان بەزۆری زۆردارەکی بەسەرماندا دەسەپێندرێن. زۆری جار بەهۆی لەدەستچوونەکانەو ئازار دەچێژین، بەتایبەت لەو کاتە شتە لەدەستچووە کە بەلای ئێمەو زۆر گەرنەتەر.

ژيان له هه نووکه دا

نابی ریگه بدهین له دهستچوونه کان به سه زماندا زالبن، چونکه ئیمه له کۆی ئه وستانه به نرخترین که موڵکی ئیمن یان بیریان لێده کهینه وه و بۆیان غه مبار ده بین. ناتوانین رهوتی رووداوه کان به رزه فت بکهین، به لام کاتیك روودهدات ده توانین کاردانه وه کانی خۆمان له هه مبه ریدا به رزه فت بکهین. ناتوانین جیهانی دهره وه به رزه فت بکهین، به لام ده توانین له م جیهانه دا به رزه فتی بژاره کانمان بکهین. زۆر زه حمه ته بتوانین به شیوه یه کی ته واو خۆمان بناسین چونکه که سییتیمان له سنووری ئه وستانه تیده په پیت که ده توانین درکیان پێبکهین، ده توانین نه هامة تی و خوشه ویستی و به ختیاری و رقوکی نه تاقیبکه ینه وه، گشت ئه وستانه ی له ده وروبهری خۆماندا ده یانبینین دهرهاویشه و ره نگدانه وه ی ناوه وه ی خۆمان. ئیمه به شیکی له جیهان و ناتوانین خۆمان له جیهان دابهرین.

دەروازەى نۆز دەیهەم

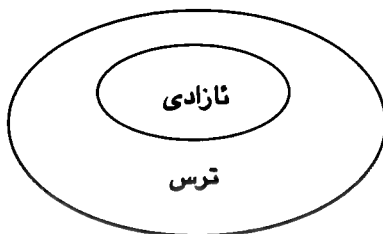
حەسانەوەى دەروونى ئە ئیستەدا

((له ئەزمونەکانى رابردووت شت فێریه، بۆ ئیستەت بژی و بۆ سبەینیت گەشبین

بە))

ئەلبێرت ئەنیشتاين

هەموومان حەزمان لە حەسانەوەى دەروونییە، حەسانەوەى دەروونیش بریتییە لە رزگار بوون لە ترس. ترسى سەرەکی بۆ پاراستنمان بەردەوام بوونی هەیە، بەلام زۆریەى خەلك ترس چوار دەوری تەنیون، وەك: ترس لە سەرکێشکردن، ترس لە شکست، ترس لە بەهێزەکان و ترس لە دۆپان و لە دەستچوون. ئەوان لە نێو بازەنەیهکی بەتالی ترسدا دەخولێنەو، ئەمەیش نایەلێت هەست بە بەختیاری بکەن.



ژيانى پڕ لە ترس

دەبێ ئەم ترسه بەرزەفت بکەن و لێنەگەپێن کۆنترۆڵ و کۆتوبەندتان بکات.



کاتیك ترس له ژيانناندا ناميښت، چيژ له هسانه وهی دهروونی وهرده گرن. بهرنامه پيژي هزی بۆ نه زمونه کانی هستی، دهره تی هه لېژاردنی نه و شتانه تان ده داتی که هه ز ده که نه هستی پيکه نه، پيويستتان به هه مه پهنگی هه سترکونه کان ده بیت، ته نانه ت هه سته ناخوشه کانی وهك غه م و توو پهی، چونکه نه وانیش ئامانجیکی دیاریکراویان هه یه. ده توانن بریار له سهر وه ستاندنی هه نديکیان بدهن و هه ست به و هه ستانه بکه نه که بریار له سهر تاقیکردنه و هیان ده دهن.

هه رگیز له ترسی راستین رزگار نابن و هه زیشی پیناکه نه. ترسی راستین ره مهك و کاردانه وه یه کی بایۆلۆژییه و پاريزگاریی له سه لامه تی و ئاسایشتان ده کات و توانای هه نگاوه لیتانی پيويست و راگردنی پيويستتان پیده به خشیته.

هه سانه وهی دهروونی نیشانه ی نه وه یه که هه ست به نیگه رانیی ناکه نه. له و کاته ی بیر له خانه واده و پاره وپوول و کرێه کان و هه ر شتیکی دیکه بکه نه وه دوو چاری خه وزپان نابنه وه. کوی نه م مه سه لانه زۆر گرنه گن، به لام نیگه رانی له هه مه به ریاندا هیه شتیك چاره سهر ناکات. نه وه ی بۆ که یشتن به ئامانجه که له سهرتان پيويسته نه نجامی بدهن دیاریکردنی ئامانج و پلانیکی گونجاوه. سهرکه وتنی نه م پلانه ییش هه تمی نییه، به لام جیبه جیکردنی مانای نه وه یه که نه وه ی له سهرتان بووه نه نجامتان داوه.

هه سانه وهی دهروونی به لگه یه بۆ نه وه ی که ترسی خه یالی به رزه فتی نه کردوون. نه وسا ده توانن به هره راستینه کانی خۆتان بدۆزنه وه، چونکه ترس نایه لیت زۆریك له چالاکیه باش و به سووده کان نه نجام بدهن.

نه گه ر بۆتان روونیته وه شکست نه سته مه چی ده که نه ؟

گرنگی نه م مه سه لانه چیه ؟

ئایا ترسان له شکست نایه لیت زۆر کار نه نجام بدهن ؟

دەرفەتەکان

حەسانەوێ دەروونی زۆرێک لەو دەرفەتانەتان پێدەبەخشیت کە ترس لێی بێبەش کەردبوون. ئەگەر مەرۆف چەندان هەول نەدات، نازانیت چ شتێکی بۆ رەخساوە. رزگاربوون لە ترس یارمەتیی مەرۆف دەدات بەشیوەیەکی واقعی لەخۆی بگات، ئەوسا دەزانیت سنوورەکانی چێن چونکە لە تاقیکردنەوەیان ناترسیت. ئەوسا دەزانیت حەز لە چی دەکات و حەز لە چی ناکات و کێ خۆشیدەوێت و کێی خۆشدەوێت. ئەوسا، مەرۆف بەپێی سروشت و حەزەکانی خۆی دەژیەت، ئەمەیش وەهای لێدەکات بزانیت چەندان پەیوەندیی جۆراوجۆر بەرقەرار بکات و چەندان برباریش بدات.

نازایەتی

تاکیە رێگەی زالبوون بەسەر ترس هەنگاوەلێنانی گونجاوە. رەفتارکردن بەشیوەیەکی نازایانە مەسەلەیهکی گرنگە و نازایەتیش سیفەتێکی لێڵ نییە. بەلکو سیفەتێکە و ئەو کارانە هەیانە کە رووبەرووی ترس دەبنەو و بەسەریدا زالدەبن.

لە شارە زۆر مەترسیدارەکاندا فێربووم زۆر پێویستە چاوی لە چاوانی ئەو کەسانە بپریت کە دوات دەکەون. ئەوسا، دەزانن کە ئێوە ئەوانتان بینیوە. رەنگە لێیان بترسن بەلام لەگەڵ ئەمەیشدا رووبەروویان دەبنەو. ئەمە یارمەتیتان دەدات بۆ ئەوێ هەستی ئاسایش و سەلامەتی خۆتان بپارێزن، ئەمە زۆر لە پشتگوێخستنی مەترسییە پێشبینیکراوە کە کاراترە.

نازایەتی یارمەتیی مەرۆف دەدات هەست بە ترس بکات و لەگەڵ ئەمەیشدا هەنگاوی پێویست هەلێنیت. نازایەتی پەتی بەیەکەیانندی نێوان ترس و کارکردنە. خەیاڵ گرنکترین بەهەرێ مۆیە، بەلام نازایەتی شمشیرێکی دوو فلیقانه. دەتوانین وێنای

مه سه له ترسناکه كان بکهين يان ببينه وه رگرزکی تۆقیو. ئازایه تی کار بۆ ویناندنی
 ئاینده یه کی گهش و کاردانه وه له گهڵ ئاینده ی خراب دهکات. هه رچه نده ناو نیشانی
 کتیبه که په یوه ندیی به ترسه وه هه یه، به لام کتیبیکه و سه بارهت به ئازایه تییه.

له کۆتاییدا، راهینانیک له بهشی یه که می ئهم کتیبه دا و له لاپه ره (۳۹) دا هه یه
 به ناو نیشانی (له چی ده ترسن). ئیسته ش فهرموون ئیوه و دوا راهینان که کۆتایی به
 بابه ته که ده هیئت. له کاتی ته واو بوونیدا، ده ره نجامه کان به ده ره نجامه کانی راهینانی
 یه که م به راورد بکهن و ئاو پێک له گۆرپانکارییه کان بده نه وه. هه ولبدن بزائن له چی
 ده ترسن؟

راهینان بۆ رزگارکردنی دهروون له ترس

له چی ده ترسن؟

ئهو مه سه لانه چين که به رده وام لێی ترساوون و خۆتان لێیان رزگار کردوه؟
 لیستیک له لای چه پی لاپه ره یه ک بنووسن و هه موو ئهو شتانه ی تیا دا تۆماریکه ن که
 لێی ترساوون و دواتر به سه ر ترسه که دا زالبوون.
 له لای راستیشدا ئهو هۆیا نه بنووسن که بوونه ته هۆی ترسان له وه مه سه له و شتانه.
 زانیاریی سه بارهت به رووداوێکی دیاریکراو بنووسن که بۆ زالبوون به سه ر ترس
 یارمه تی داوون.

وه لاهه کان به راهینانه که ی لاپه ره ۵۵ به راورد بکهن.

پاشکۆ

به‌نامه‌پێژیی هزری بۆ ئەزموونه‌کانی هه‌ستی

له‌م کتێبه‌دا به‌شیوه‌یه‌کی هزری و له‌میانێ ده‌نگ و وێنه و هه‌ستکردنه‌کانه‌وه باسی ترس و چۆنه‌تی هه‌ستپێکردنیم کرد.

شیوازی به‌نامه‌پێژیی هزری بۆ ئەزموونه‌کانی هه‌ستی پێیوايه ئێمه به‌پێی ورده‌کارییه هزرییه‌کانی وه‌ك وێنه و ده‌نگ و هه‌ستکردنه‌کان و بۆن و تامه‌کانه‌وه بێرده‌کهینه‌وه. ئهم ورده‌کارییانه به‌لگه‌ن بۆ ئه‌و شتانه‌ی که له‌ کاتی ئەزموونه‌کانی هه‌ستیدا له‌ هزرماندا ده‌گوزهرێن، ئه‌مه‌یش به‌پێی به‌نامه‌پێژیی هزری بۆ ئەزموونه‌کانی هه‌ستی پێیده‌گوتریت سیستمه‌کانی نواندنکاری. هه‌سته‌کانن جیهان تاقیده‌که‌نه‌وه، ئهم تاقیکردنه‌وانه‌یش به‌شیوه‌یه‌کی هزری وه‌رده‌گیردرێن. ئهم نواندنه هزریه کاریگه‌رییه‌کی زۆر گه‌وره‌ی به‌سه‌ر مۆخه‌وه هه‌یه، چونکه سروشتی ئەزموونه‌که هه‌رچۆنێك بێت کاردانه‌وه‌کانمان دیاریی ده‌که‌ن. له‌به‌رئه‌وه، به‌نامه‌پێژیی هزری بۆ ئەزموونه‌کانی هه‌ستی، هه‌لده‌دات ئه‌و راوبۆچوونه‌مان بگوریت که په‌یوه‌ندییان به‌ ئەزموونه‌کانمانه‌وه هه‌یه.

گشت ئه‌و شتانه‌ی که هه‌سته‌کانمان له‌ ده‌ورو به‌رماندا تاقیاند هه‌که‌نه‌وه چه‌ند ره‌گه‌زێکیان هه‌یه که سانا و ساده‌ترین وه‌ك رووبه‌ر و ئاراسته. ره‌نگه ده‌نگه‌کان به‌رز یان نزم بن، وێنه‌کان ره‌نگیان کراوه یان تۆخ بێت. ره‌نگه هه‌ستکردنه‌کان په‌رۆشانه و گه‌رم یانیش سارد بن. ئه‌و سیفه‌تانه‌ی په‌یوه‌ندییان به‌و شتانه‌وه هه‌یه که‌وا به‌هۆی هه‌سته‌کانمانه‌وه تاقییان ده‌که‌ینه‌وه، به‌پێی به‌نامه‌پێژیی هزری بۆ ئەزموونه‌کانی هه‌ستی به‌ شیوه‌کانی ناوه‌ندی ناوه‌برێن. ده‌تواندریت گشت وێنه هزرییه‌کان وه‌ك شیوه چاوییه‌کان و ده‌نگه بیستنییه‌کان و هه‌ستوسۆزه هه‌ستپێکراوه‌کان وه‌سف بکړین.

ئەم شیوانە بە پای ئێمە بەشیکی سەرەکین کە پەیوەندییان بە ئەزموونەکانی
هەستیمانەوه هەیە.

فەرموون ئێوه و لیستێک لەو شیوانەیی کە لە راهێنانەکانی ئەم کتێبەدا
بەکارهاتوون. بۆ زیاتر زانیاریی سەبارەت بە بەرنامەپێژیی هەزری بۆ ئەزموونەکانی
هەستی، دەتوانن چاویک بە کتێبی راهێنانەکانی تایبەت بەم شیوازه شیکردنەوهییەدا
بخشیننەوه کە لەلیستی سەرچاوەکاندا نووسیمانە.

شیوه ناوهندییه کانی چاوی

- رهنگ - رهنگا ورهنگ یان رهش و سپی؟
- سنوور - سنووردار یان بیسنوور؟
- قوولی - دوو رهههندی یان سی رهههندی؟
- شوین - له لای راست یان چهپ، له سه رهوه یان له خواره وه؟
- دووری - نزیک یان دوور؟
- پلهی رهنگ - کراوه یان تۆخ؟
- دژبوونی رهنگهکان - بههیز یان بیهیز؟
- روونی - روونه یان نا روونه؟
- جووله - جیگیره یان کهم جووله یه یان له راوه یه؟
- خیرایی - خیرایه یان هتواشه؟
- ژماره - یهک وینه یه یان جووته یان جۆراوجۆره؟
- قهباره - گه وره یه یان بچووکه؟

شیوه ناوهندییه کانی بیستن

- زاره کییه یان نا زاره کییه - وشه یه یان دهنگه ؟
- سیستمی دهنگی - بهرجهسته یه یان تاکه ؟
- دهنگ - بهرزه یان نزمه ؟
- ئاواز و تۆن - ناسکه یان تونده ؟
- ئاراسته - له سهروهه پایه یان له خوارهوه و راست و چهپهوه ؟
- دووری - نزیکه یان دووره ؟
- ماوه - ماوه ماوه یه یان بهرده وامه ؟
- خیرایی - خیرایه یان هتواشه ؟
- روونی - روونه یان کپکراوه ؟
- چین - بهرزه یان نزمه ؟

شیوه ناوهندییه جوولهیی و ههستییهکان

ئه م شیوانه دهگرتهوه:

- هاوسهنگی جهستی.

- درکردن به جهسته.

- ههستی دهستلیدات.

لهوانهیه ههستهکان:

- سههکیی بن (ههستهکانی جهستی).

- ئهودیوی بن (ههستکردن به شتهکانی دیکه).

له م شیوه جوولهیی و ههستیانه:

- شوین- له جهسته دا.

- توندی- زۆره یان که مه؟

- فشار- زۆره یان که مه؟

- ماوه- گه وره یه یان بچوکه؟

- رووپه په کهی- زهره یان لووسه؟

- قورسای- سووکه یان قورسه؟

- گهرمی- گهرمه یان سارده؟

- ماوه- کورته یان درێژه، بهرده وامه یان ماوه ماوهیه؟

- شیوه- هه ماههنگی و گونجان.

- جووله- جیگیره یان جوولاه؟

شیوه ناوهندییه کانی تامی

- شوین - شوین له جهسته دا.
- توندی و تیژی - بهرزه یان نزمه ؟
- مه ودا - گه وده یان بچوکه ؟
- گهرمی - گهرمه یان سارده ؟
- ماوه - درێژه یان کورته ، بهرده وامه یان ماوه ماوه یه ؟
- جووله - جیگیره یان جوولاه ؟
- جۆرایه تی - تیژه یان شیرینه ؟

چەند زانیاریەك سەبارەت بە نووسەر

* جۆزیف ئۆكۆنۆر

جۆزیف ئۆكۆنۆر، نووسەر و راهبێنەر و مامۆستا و راویژگار و لە سەرانی سەری جیهاندا ناوبانگی مەزنی هەیە. جۆزیف خەڵك فێری (بەرنامە پێژیی هزری بۆ ئەزمۆنەکانی هەستی) دەكات و چەندان كۆتیبی سەبارەت بە رێكخستنی هزری هەیە. ۱۶ كۆتیبی هەیە كە وەرگێردراوەتە سەر ۲۵ زمان. یەكەم كۆتیبی بە ناوێشیانی (پێناسە) بەرنامە پێژیی هزری بۆ ئەزمۆنەکانی هەستی) چاپ و بڵاوكراوەتە و لە كۆتیبە پەرۆشەكانی جیهان، بەتایبەت سەرەكییە و ماوەی ۱۴ سالە بۆ ئاشناكردنی خۆینەران بە و رێبازە بەكار دێت.

جۆزیف لە گشت شوێنەكانی جیهاندا داوەت دەكرێت بۆ ئەوەی سەرپەرشتی خۆلەكانی راهبێنان بكات و خزمەتە راویژکارییەكانی پێشكەش بكات. یەكەمین كەس بوو كە لە چیلیدا وانی تایبەت بە بەرنامە پێژیی هزری بۆ ئەزمۆنەكانی هەستی گوتوووەتە، چونكە لەوێدا وەك میوانی كۆنگرەییەکی تایبەت پێشوازیی لێكراوە كە جگە لە پیاوانی كار و پالێتورای سەرۆكایەتی چیلی ئەنجومەنی پیرانی چیلیش تیایدا ئامادەبوون. جۆزیف لە ئەوروپا و ئەمریكای باشوور و باكور و ئاسیا و نیوزیلەندا سەرپەرشتی خۆلەكانی راهبێنانی كردووە. هەرۆهە لەسالی ۱۹۹۶دا لە بەرانبەر كارە راهبێنانی و راویژکارییەكانی خەلاتی پەیمانگەیی نیشتمانیی سەنگافوری پێ بەخشاوە.

جۆزیف لە ساوپاولۆ، بەرازیل نیشتەجێیە.

دەتوانن بەم ئیمەیلە پەیوەندی لەگەڵ بگرن:

joseph@lambentdobrasil.com

* لامبېنت دو به رازيل

جۆزيف ئۆكۆنۆر و ئاندريا لاجيز لامبېنت دو به رازيل له ساوپالۆي به رزايلىدا كۆمپانيايه كى تاييهت به دابىنكردى خزمهتگوزارييه كاني راهيئان و راويژكاريان دامه زراندوو، به تاييهت له بواري به رنامه پيژيى هزي بۆ ئەزموننه كاني ههستى، ئەم خزمهتگوزاريهش بۆ تاكه كه سه كان و كۆمپانياكان دابىن ده كريت.

ئەم كۆمپانيايه كۆمهلهي به رازيل بۆ راهيئان و كۆمهلهي مهكسيكى بۆ راهيئان دايا نه زراندوو. ههروهه چەند خزمهتگوزارييه كى راهيئانيش له مهمله كه تي يه كگرتوو به پيۆه ده بات و له زانكۆي ديئربى يه كه م باوه پنامهي تاييهت به م شيوازه شيكر د نه وه ييه به خشراوه.

بۆ زانياري پتر، ده توان سهردانى لاپه پهي ئه ليكترونيى www.lamentdobrasil.com بکه، يانيش به هۆي ئەم پۆسته ئه ليكترونيه وه info@lamentdobrasil.com په يوه نديى به كۆمپانياكه وه بکه.

کۆمەڵەى نۆونه تەوھىيى بۆ راھىنان

ئەم کۆمەڵەى بە لە کۆمەڵەى راھىنەر و پەسپۆر و ئەو کەسانە پێکھاتوو کە باوەرنامەى بوارى راھىنانىيان بە دەستھێناو. ژمارەى ئەو کەسانە دەگاتە ۶۰۰ راھىنەر کە لە ۲۲ دەوڵەتدا بۆلەبوونەتەو و خەرىكى چالاکیەکان.

ئەم کۆمەڵەى بە لە لایەن جۆزىف ئۆکۆنۆر و ئاندرىا لایجىزەو دامەزراو. ئەم کۆمەڵەى بە پابەند و سوورە لە سەر داھىنکردنى بەرزترین ئاستى راھىنان و ریزگرتن لە ئەخلاقیاتى پىشەکە.

بۆ زیاتر زانیارى، دەتوانن سەردانى لاپەپەى ئەلیکترۆنى www.internationalcoodingcommunity.com بکەن، یانیش بەم

ئیمەیلەو پەیوەندى بە کۆمەڵەو بکەن:

info@internationalcoodingcommunity.com

سەرچاوهکان

پیشەکی

For September ١١th archives, see: www.Nytimes.com

* دەرۆازە ی یەکم

For the phobia pattern see Joseph O Connor (٢٠٠٠)
The NLP work Book, Thorosons, ١٠٧.

دەرۆازە ی دوو

For information on learned helplessness, see c. Peterson ,
S. Maier,& M.E.P. Seligman(١٩٩٣) Learned Helplessness:
A Theory For the Age of personal Control, Oxford
University Press.

For a genral consideration of social fears, see Joanna
Bourke (٢٠٠٥) Fear: A Cultural History, Virago.

دەرۆازە ی سێ

A useful resource for childrens fears is at
, [com/disorders/fears. www.childdevelopmentinfo.com/disorders/fears](http://com/disorders/fears.www.childdevelopmentinfo.com/disorders/fears)
Htm

six Flags Magic Mountain Rollercoaster:
[parks/ magicmountain/ index.aspwww.sixflags.com/](http://parks/magicmountain/index.aspwww.sixflags.com/)

دەرۆازە ی چوار

The Bene Gesserit litany is from Frank
Herbert(١٩٦١)Dune, Simon& Schuster>

دمروازهی پینجهم

T. Cottle(١٩٦٧) “ The circles test, an investigation of perception of Temporal relatedness and dominance,” Journal of Projective Technique and Personality Assessments, No. ٣١, pp ٥٨-٧١. For NLP material PTSD(Post –traumatic stress disorder) see Dr.D muss(١٩٩١) The Trauma Trap, Doubleday: R. Bolstad(٢٠٠٢) RESOLVE: A New Model of Therapy, Crown House.

For more details on stress and Woory from the NLP viewpoint see Joseph O connor & Ian McDermott(١٩٩٧) NLP and Health Thorsons.

دمروازهی شەشەم

The anxiety and panic inter resource:

[anxiety/ relax.htmlwww.algy.com/http:/](http://anxiety/relax.htmlwww.algy.com/http:/)

perceptual positions first came to NLP Through the work of John Grinder & Judith De Lozier (١٩٩٢) Turtles All the Way Down, Grinder De Lozier. Hong Kong Two International Finance Center:

www.skyscraperpicture/٢ifc.htm

دمروازهی حەوتەم

Information on W.H. Auden: [www. Audensociety. Org/](http://www.Audensociety.Org/)
forbes Mercer quality www.forbes.com/Forbes magazine :
life survey:

[www.mercerhr.com/pressrelease/details.jhtml/dynamicidContent/ ١١٢٨٧٦٠](http://www.mercerhr.com/pressrelease/details.jhtml/dynamicidContent/١١٢٨٧٦٠)

information about Sao Paulo:

<http://www.embratur.gov.br/en/cidadelver.asp?servicold=۶۳&id=۳۸۶>

<http://anhembi.terra.com.br/turismo/eng/>

For ideas on the area of influence and area concern and the link to health, see J. Marx(۱۹۸۰)" Coronary artery spasms and heart disease,"Science, No. ۲۰۸, pp ۱۱۲۷-۳۰.

Stress management resources: <http://stress.about.com/cs/relaxation/>

دەروازەى هەشتەم

For the an excellent book on time management see Mark Forster(۱۹۹۹)

How to Get Everything Done, Hodder and Stoughton.

www.googlewhack.com/Googlewhacking:

Research on happiness, see P. Brickman(۱۹۷۵) "Adaptatic determinants of satisfaction with equal or unequal outcotributions in skill and change situations, Journal of Person Social Psychology, No.۳۲, pp ۱۹۱-۸.

Choice, maximizeers, and satisfiers , see David G. Myers of Hope and Robert E Lane of Yale University, www.sciam.com, Apr

دەروازەى نوێم

Perfectionism

To understand cultural differences see Fons Trompenaars
Riding the Waves of Culture, Nicholas Brealey Publishing.

For n interesting overview of motivation through
achievem

<http://>

www.cultsock.ndirect.co.uk/MUHome/cshtml/psy/mot

for Maxwells ideas on blame see

[http://www.amazon.com/ exec/obidos/ASIN/07852430](http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/07852430)

torise-20/

For a great book performance anxiety see Eloise Ristad
Soprano on Her Head, Real People Press.

For public speaking and presentation Skills see Joseph O
C John Seymour (1994) Training with NLP, Thorsons:
Robert (2000) How to Run Seminars and Workshops,
McGraw-H Bradbury(2000) Successful Presentation Skills,
Kogan page>

دەروازەى دەیەم

For mettaprgram patterns see Shelle Rose Charvet(1997)
Change Minds, Kendall- Hunt.

For a mor genral treatment of change see paul Watslawio
Change, WW Norton; James Claiborn(1998) The Hab
Workbook, Simon and Schuster.

A good guide to Brazil:

[http:// www. Lonelyplanet.com/destinations/south_america](http://www.Lonelyplanet.com/destinations/south_america)
 Jonathan Swift(۱۹۹۵)Gullivers Travels, Signet Classic
 For coaching in transiton see Joseph OConnor&Anc
 (۲۰۰۴) Coaching with NLP,Thorsons.

دمروازهی یانزمیه

For information on the Darwin awards, see
www.darwinawards.com

دمروازهی دوانزمیه

For the best overview of risk, see Peter L
 Bernstein(۱۹۹۶)Against the Gods , John Wiley&Sons.
 Daniel Kahneman & Amos Tversky(۱۹۹۶) “Choices,
 Values and frames, “American Psychologist, Vol.
 ۳۹, No.۴, pp ۳۴۲-۷.

دمروازهی سیزدمیه

For research on rapport see William Condon (۱۹۸۲) “
 Cultural Microrhythms, “ in M Davis (ed) , Interaction
 Rhythms: periodicity in Communicative Behavior, Human
 sciences Press : Howard Friedman & Ronald Riggio
 (۱۹۸۱) “The effect of transmission of emotion ,” Journal of
 Nonverbal Behaviour, Vol.۶.

For cross- cultural body language see Desmond Morris
 (۱۹۹۴) Body Talk: A World Guide to Gestures, Jonathon
 Cape.

For personal safety and danger Signs see Gavin de Becker (۱۹۹۷) The Gift of Fear, Little Brown.

دمروازهی چواردمیهم

For metapgram patterns on trust see Shelle Rose Charvet(۱۹۹۷) words that Change Minds, Kendall-Hunt.

For an interesting article on intuition, see
on line/۳۸/ Klein.html www.fastcompany.com/http://

دمروازهی پانزمیهم

The best approach to self-esteem in NLP is Steve Andreas (۲۰۰۲)

Transforming Your Self: Reinventing Who you Want to be , real people Press.

دمروازهی شانزمیهم

For details of the Alexanader technique see

www.Alexandertechnique.com

Society of the teachers of the Alexander technique:

www.stat.org.uk

for witnessing and spirituality see Ken Wiber (۱۹۹۸) The Essential Ken Wilber, Shambhala Thomas Leonard&Michael Murphy (۱۹۹۵) The Life We are Given, Penguin.

For relaxation resources see Martha Davis(۱۹۹۷) The Relaxation and Stress Reduction Workbook, HarperCollins.

For a comprehensive list of relaxation CDs and tapes, see
[.www.relaxation.clara.nethttp://](http://www.relaxation.clara.net)

دمروازهی حەڤدەمیەم

About St. Peters Church,Rome:

<http://www.roma۲۰۰۰.it/zschpiet.html>

<http://www.twenj.com./rometour۱.htm>

دمروازهی هەژدەمیەم

The Hydra; <http://www.pantheon.org/articles/h/hydra.html>

For an interesting approach to emotional freedom, see Peter Levine (۱۹۹۷) Waking the Tiger, North Atlantic Books.

دمروازهی نۆزدەمیەم

Read Ken Wilber(۱۹۹۱) Grace and Grit, Newleaf Publishing.

خۆت لە ترس و نیکه‌رانیی ژیا‌نی رۆژانه‌ت رزگار بکە

(لە ژیا‌ندا رووبه‌رووی هه‌زاره‌ها گرفت بوومه‌ته‌وه، زۆربه‌شیا‌ن ده‌ستچنی خه‌یالی خۆم بوون))

مارك تواین

كتیبه‌ی خۆت لە ترس رزگار بکە باسی جو‌ره‌ها هۆکاری وروژینه‌ری نیکه‌رانیی مرۆف ده‌کات، جا مادی بن یانیش کۆمه‌لایه‌تی. هه‌روه‌ها تاوتوێی چه‌نده‌ها پرس ده‌کات که‌وا ترس ده‌وروژین، وه‌ک وتارییژی و وانه‌گوتنه‌وه و نیکه‌رانیی به‌رده‌وام له‌هه‌مبه‌ر هه‌ستکردنی که‌سی به‌ ئاسایش و سه‌قامگیری. ئامانجی سه‌ره‌کیی ئه‌م کتیه‌ یارمه‌تیدانی ئیمه‌یه‌ بۆ رزگاربوون له‌و ترسانه‌ له‌پێناو ئه‌وه‌ی بگه‌ینه‌ ئازادیی ده‌روونی.

ئه‌م کتیه‌ چه‌ند رینماییه‌کی زانستی تیا‌دایه‌ که‌ پیا‌ده‌کردنیا‌ن زۆر سانا‌یه‌ و زۆربه‌شیا‌ن ئامانجیا‌ن ئه‌وه‌یه‌ ئه‌م کارامه‌بیا‌نه‌ی خواره‌وه‌ فێری خۆینه‌ر بکە‌ن:

* دیاریکردنی که‌سانی جیگه‌ی متمانه‌ و ئه‌و که‌سانه‌ی جیگه‌ی متمانه‌ نین.

* گه‌شه‌پێدانی توانای هه‌ستکردن به‌ ئاسایش له‌ مه‌ترسیدارتیرین دۆخه‌کاندا.

* زالبوون به‌سه‌ر ئه‌و ترسه‌ کۆمه‌لایه‌تیا‌نه‌ی که‌ به‌سه‌ر ئه‌م چاخه‌ پڕ له‌ نیکه‌رانیه‌دا زالبوون.

* خۆگونجاندن له‌گه‌ڵ گۆپانکاریه‌کان و نه‌ترسان له‌ ناپۆشینی ئاینده‌.

* جه‌ختکردنه‌وه‌ له‌سه‌ر ئیسته‌ و هه‌ول‌دان بۆ گه‌یشتن به‌ هه‌سانه‌وه‌یه‌کی ته‌واوی ده‌روونی.

خۆت لە ترس رزگار بکە یه‌که‌مین کتیه‌ که‌ یارمه‌تی‌ی مندا‌لان ده‌دات بۆ ئه‌وه‌ی له‌ ترسه‌کانی خۆیا‌ن ده‌ربازین، گه‌وره‌ترین ئامانجی‌شی رینۆینیکردنیا‌نه‌ بۆ چۆنیه‌تی

زالبوونیان بە سەر ئەو نیگەرانییە کۆمەڵایەتیییە کە زیاتر لە نێو ژبانی مندالاندا باوە و بەرزەفتی کردوون.

(ئەم کتێبە رێوانیکی سەرکەوتوووە کە بۆ چۆنیەتی رزگاربوون لە ترس ریتوئینیما دەکات و لە میانێ ئەو ستراتییە زانستیەکانی باسیکردوون یارمەتیمان دەدات لە ئالۆزترین هزر تێبگەین).

چیل رۆزچارفیت، ژنە نووسەری کتێبی (ئەو وشانەی بپارەکان دەگۆین).

جۆزیف ئۆکۆنۆر: یەکێکە لە گەرمترین راویژکارانی پەڕی بەرنامەپێژی هەزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی. لە سەنگافورەدا مەدالیای پەیمانگەی نیشتمانی بۆ سەرکردایەتی کۆمەڵایەتی و دەستەپێناوە و ماوەی پێنج ساڵ خەریکی یارمەتیدانی مۆزیکزەنان بووە بۆ ئەوەی بە سەر ترسانی سەر تەختە شاتۆدا ژالبین. رەهینەریکی کارامەییە و یارمەتیدەریکی دامەزراندنی کۆمەڵەی جیهانی بۆ رەهینان و رێنماییەکان بووە کە ئێستە خۆی سەرۆکایەتی دەکات. ئەم کۆمەڵەیە چەند راویژکاریکی پەڕی تیادیە و بە گشت جیهاندا بلۆبوونەتەو.

لە لەندەن لە دایکبووە، بەلام لە سەرەتای ساڵی ۲۰۰۲ دا بە مەبەستی کارکردن و سەرپەرشتیکردنی کۆمپانیای لامبێنت دوو بەرزایل چوووە ساوپاولۆی بەرازیل. کۆمپانیای ناوبراو تاییبەتە بە خەزمەتگوزارییەکانی راویژکاری و رێنمایی. ئۆکۆنۆر شانزە کتێبی نووسیوە و بۆ سەر بیست و پێنج زمان وەرگێردراون، یەکێک لە کتێبەکانی (بەرنامەپێژی هەزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی) کە زیاتر لە ۱۰۰,۰۰۰ دانە ی لێ فرۆشراوە.

له بهرهمه کانی وه رگپژ

(۱) هه لێژاردەو رافەئە هەزارو یەک شەو، نووسینی ئیبراهیم ئەقلیدی (له فارسییه وه) وه رگپژ دراوه.

(۲) په یوه ندییه کانی دایک و باوک به مندالاگانیا نه وه، نووسینی حیوم جینۆت (له فارسییه وه) وه رگپژ دراوه.

(۳) باوه پیکه تاببینی، نووسینی وین دایر، وه رگپژان له فارسییه وه (له ژێر چاپه).

(۴) چۆن مندالە کهت فێری قسه کردن ده کهیت، نووسینی مارگریت گرین وه رگپژان له فارسییه وه، (له ژێر چاپه)

(۵) رێزمانی فارسی هێشتا چاپ نه کراوه.

(۶) هێزی ئێرا ده وه رگپژان له عهره بییه وه.

(۷) نامه یەک سه بارهت به حکومهت نووسینی جۆن لۆک، وه رگپژان له عهره بی و فارسییه وه.

(۸) مڕۆڤ و ئاکار و کومه لکه نووسینی جۆن کارل فلوجل وه رگپژان له عهره بییه وه.

(۹) دهروونناسیی گشتی نووسینی ئەنەس شەکشەک وه رگپژان له عهره بییه وه.

(۱۰) دهرووندروستی نووسینی مستهفا فههمی وه رگپژان له عهره بییه وه.

(۱۱) سایکۆلۆژیای کهسیتی له نێوان بیردۆز و پیاده کردندا. نووسینی مهحمود موحه مه د ئەلزینی.

(۱۲) سایکۆلۆژیای پهروه دهیی ن/ عهبدولره حمان عه دهس/ یوسف القتامی وه رگپژان له عهره بییه وه.

(۱۳) پهروه دهی تایبهت وه رگپژان له فارسییه وه.

(۱۴) پيسبوونی ژینگه گرفتیکى جیهانییه هه په شه له مڕۆڤ ده کات. نووسینی دکتۆر عه به دولمنعم به لبع وه رگپژان له عهره بییه وه.

(۱۵) دەروونناسیی کۆمەلایەتی نووسینی / دکتۆر خەلیل عەبدولرەحمان معایتە، وەرگیژان لە
عەرەبییەوه .

(۱۶) شانتۆنامەی گەمە لە عەرەبییەوه وەرگیژدراوه .

(۱۷) شانتۆنامەی ئەی بەرد قسەبکە . نووسینی محەدین زەنگەنە لە عەرەبی وەرگیژدراوه .

(۱۸) خۆت لە ترس رزگار بکە، نووسینی جۆزیف ئۆکۆنۆر، وەرگیژان لە عەرەبییەوه .

مۆبایلی وەرگیژ: ۰۷۵۰۳۱۰۷۹۸۳

ئیمەیل: salah_sana1974@yahoo.com

ناومرۆك

بابەت	لاپەره
راویوچوونی جۆراوجۆر سەبارەت بە کتیی (خۆت لە ترس پزگار بکە)	۵
پیشەکی	۷
خۆ پزگارکردن لە ترس	۱۰
بەرنامەی هزرییانە بۆ ئەزموونەکانی هەستی	۱۲
نیومرۆك و بەشە جۆراوجۆرەکانی کتییەکە	۱۴
بەشی یەكەم: تاقیکردنەوەی ترس	۱۹
حەوت یاسایەکی ترس	۲۰
دەروازەی یەكەم: پێناسەی ترس	۲۲
یاسای یەكەمی ترس: ترس هەستیکی سەرەکیی مرۆفە. مەبەستیش لێی پاراستنی تاکەکانە	۲۳
دوو هۆکارە سەرەکییەکی ترس	۲۳
یاسای دووهمی ترس: ترس بەهۆی رووداویکی واقعی و ئەو مانایەوه دروستدەبێت کە ئەو نجامی ئەو رووداوەدا ئە خەیاڵگەماندا دەچەسپی	۲۴
بەگێشکردن	۲۴
شوێنی چۆلکراو	۲۶
خۆهەڵدان و دابەزین بە پەرەشووت	۲۸
سەرمووچە و بەرزکردنەوە	۳۰

- ترسان لە مار ۳۲
- ياسای سىيەمى ترس: بناغە و سەرچاوەى گشت ترسيك، ترسانە ئە لە دەستدانى
كەسيك يان مەسەلە يەكى گرنكى ژيانمان ۳۳
- پېرەوکردنى بەرنامە پېژىي ھزرى بۆ ئەزمونەكانى ھەستى، ئە پېناو
رووبەرووبوونەوى ترس ۳۳
- زمان و كاردانە وەكانى جەستەيى ۳۶
- جەستە و ترس ۳۶
- رووبەرووبوونەو يان ھەلاتن؟ ۳۸
- راھىنان بۆ رزگارکردنى خود لە ترس ۴۰
- چۆن دىزانن كە ترساون؟ ۴۰
- دەروازەى دوووم: ترس: دۆستە يان دوژمن؟ ۴۱
- ياسای چوارەمى ترس: ترس دوو جۆرە: راستىن و خەيالى، ترسى راستىن
كاردانە وەيەكى سروشتيىيە ئە ھەمبەر ترسى ھەنووكەييدا. بەلام جۆرى دووومى ترس،
دەستچنى خەيالە ۴۳
- سوودەكانى ترس ۴۳
- ياسای پىنجەمى ترس: گشت جۆرەكانى ترس بۆ كاريگەرى دروستکردن لە سەر ژيانى
مروۇ، ئاما نەجىكى ئەر ئىيان ھەيە ۴۴
- ترسى راستىن ۴۴
- ترسى خەيالى ۴۶

- ۴۸ جۈرەكانى ترسى خەيالى
 ۴۸ تۆقىنى نە خوشياوى
 ۵۰ گرنگترين ھۆكارەكانى تۆقىنى نە خوشياوى
 ۵۱ ترسانى بەردەوام و ترسان نەوەك
 ۵۱ گرنگترين ترسى بەردەوامى ئابلۇقە دەر
 ۵۲ نىگەرانى
 ۵۳ گرنگترين ھۆكار و رەھەندەكانى نىگەرانى
 ۵۴ ترسەكانى كۆمەلایەتى
 ۵۵ گرنگترين ھۆكار و لایەنەكانى نىگەرانى كۆمەلایەتى
 ۵۶ كاردانەوەكانى كۆمەلایەتى
 ۵۶ چۈن ھەندىك كەس رىگە بە ترس دەمدەن بەرزەقتيان بکات
 ۵۷ ترسى راستىن
 ۵۹ ترسى خەيالى
 ۶۲ ديارىکردنى ترس و نمرەكانى
 ۶۲ راھىنان بۇرزگارېوون لە ترس
 ۶۴ دەروازى سىيەم: وەدەستەينانى ترس و خۇلى رزگارکردنى
 ۶۸ ياساى شەشەمى ترس: چۈن مەۋقۇ ترسى خەيالى فيردەبىت (ومردەگرىت)؟
 ۷۰ ترسى مىندالان

- ترسەکانی قۆناغە جۆربە جۆرەکانی ژيانی مەرۆڤ ۷۰
- يارمه تيدانی مندالان بۆ رزگار بوون ئە ترسەکان ۷۲
- راھینان لە سەر خۆ رزگارکردن ئە ترس ۷۴
- يارمه تيدانی ئەو مندالانەى دەترسن ۷۴
- ئەو شريتانهى بە ديارموه شۆرپوونه تهوه ۷۴
- بەردەوامی ترسەکان لەدوای قۆناغی مندالیشدا ۷۶
- ترسى خۆش ۸۰
- ياسای جهوتەمى ترس ۸۲
- گەمەى مارى (افغانیة) ۸۲
- فیلە تۆقینەرەکان ۸۵
- دەربازبوون ئە ترس ۸۶
- ترس خووخدەیه ۸۶
- درککردن بەو وردەکارییه هەستیانەى کە دەبنە هۆى ترس ۸۷
- دەروازەى چوارەم: زمانى ترس ۸۹
- دروستبوونی ترس ئە دەرووندا ۸۹
- ياسای هەشتمى ترس: بۆ پاراستنى ئاستىكى باشى ئاسايش و دنيایى، ئە
دەرووبەرتانەوه ئاگادارى هەر ناسەقامگىرییهكى ئاستى کەسیتان بن. ۹۱
- راھینان بۆ رزگارکردنى دەروون ئە ترس ۹۱

- کاتیڤک باسی گرافته کا نمان بۆ خە ئک دمهکەین ۹۲
- دهسته واژه جیگیره کان ۹۳
- ئایا ترس شتیکی ناچارى و به زۆره؟ ۹۴
- دوو رینگه بۆ خۆ دوورگرتن و پشتگوینخستنی ئەم که موکورتییە هەن ۹۴
- به شی دووهم: ترسی خەیاڵی، ترس وهك دوژمن ۹۵
- دمروازهی پینجههه: ترس و کات ۹۶
- تاقیکردنه وهی بازنه کان ۹۸
- ترسی خەیاڵی له رابردوو ۹۹
- راهینان بۆ رزگارکردنی دموون له ترس ۱۰۰
- فیربوون له رابردوو ۱۰۰
- وابه ستهیی و دابراڻ ۱۰۲
- راهینانی هزری ۱۰۳
- ترسان له ئاینده ۱۰۵
- راهینان بۆ رزگارکردنی دموون له ترس ۱۰۵
- له ههستکردن به ترس به رهو هه ئینانی ههنگاوی پینویست ۱۰۵
- نیگه رانی ۱۰۷
- نیگه رانیی چه نه سیفه تیکی دیاریکراوی ههیه: ۱۰۷
- پیکهاتهی نیگه رانی ۱۰۸

- ١٠٨ راهینان بۆ رزگارکردنی دەرۆون له ترس
- ١٠٨ له ههستکردن به نیکه رانی به رهو هه ئینانی هه نگاوی پیویست
- ١١٠ دەرۆازی شه شه م: نهو ترسه باوانه ی مرۆف کۆتوبه ند ده که ن
- ١١٢ ترسان له سه فه ری ئاسمانی
- ١١٣ راهینان بۆ رزگارکردنی دەرۆون له ترس:
- ١١٣ ترسان له گه شتکردن به فرۆکه
- ١١٦ ترسان له که سانی ده سه لاتدارتر
- ١١٧ مه ئبه نده کانی درکه هستی
- ١١٨ راهینان بۆ رزگارکردنی دەرۆون له ترس
- ١١٨ ترسان له که سانی ده سه لاتدارتر
- ١٢١ ترسان له سه رکه وتن
- ١٢٢ راهینان بۆ رزگارکردنی دەرۆون له ترس
- ١٢٢ شیکردنه وی ره وی مه سه له کان
- ١٢٤ ترسان له پزیشکان
- ١٢٥ ترسان له به رزاییه کان
- ١٢٦ ترسان له بالاپۆیه کان
- ١٢٧ ترسان له مه رگ
- ١٢٨ راهینان بۆ رزگارکردنی دەرۆون له ترس

- مردن وەك ئامرازيكى دەولە مەندىكارى ژيانە ۱۲۸
- دەروازەى ھەوتەم: كاتە ناخۆش و قەيراناويىبەكان و ئەقلە شەژاومكان ۱۲۹
- شۆينەكانى مەترسیدار ۱۳۱
- ئاسايشى كەسى ۱۳۳
- ياساگان و ئاسايش ۱۳۶
- مەترسيبەكان و ئامرازەكانى راگەياندن ۱۳۷
- نىگەرانيى كۆمەلایەتى ۱۳۸
- كاردانەوهمان و خۆ دەربازکردن لە گرژی ۱۳۹
- راھینان بۆ رزگارکردنى دەروون لە ترس ۱۴۰
- رزگاربوون لە نىگەرانى ۱۴۰
- دەروازەى ھەشتەم: ترسەكانى كۆمەلایەتى ۱۴۱
- گۆران ۱۴۱
- فشارى كات ۱۴۳
- راھینان بۆ رزگارکردنى دەروون لە ترس ۱۴۴
- مامە ئەکردن لە گەل وادە كورته كاندا ۱۴۴
- قیافە و روخسار ۱۴۶
- راھینان بۆ رزگارکردنى دەروون لە ترس ۱۴۸
- حوكم نەدان لە سەر خەلك بە پىنى دیمەنى دەرموھيان ۱۴۸

- ١٥١ ترسان له ئاینده
- ١٥٣ زانیاری
- ١٥٤ راهینان بۆ رزگارکردنی دەرۆون له ترس
- ١٥٤ مامه له کردن له گهڵ زانیاری زیاده
- ١٥٥ بریاردان
- ١٥٧ راهینان بۆ رزگارکردنی دەرۆون له ترس
- ١٥٧ رهتارکردن له گهڵ بژارهکان
- ١٥٨ دەرۆازی نوێهم؛ گه پان به دواي که مال و کاریگه ریه نه ریییه که ی
- ١٦٠ وێرانکردنی خودی
- ١٦٢ برۆبیانوو
- ١٦٣ بیروپای خه ئکانی دیکه
- ١٦٥ سه رزه نشتکردن
- ١٦٧ بونیادی به شداریکردن
- ١٦٨ دهره نجامه کان
- ١٦٩ بیروپاوهره کان
- ١٧٠ راهینان بۆ رزگارکردنی دەرۆون له ترس
- ١٧٠ هه ئسه نگاندنی بیروپاوهره کان
- ١٧٢ شکست و کاردانه وه کان

- ترسان ئە شکست ۱۷۴
- راھینان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ۱۷۴
- لە ترسان ئە شکستەوه بەرمو هە ئینانی هەنگاوی پێویست ۱۷۴
- نیگەرانی ئە هەمبەر کارکرد (الاداء) ی بەردەم خە ئک ۱۷۸
- راھینان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ۱۷۹
- ترسان ئە ئە نجامدانی کاریکی بەردەم جەماوەر ۱۷۹
- قەبەکردنەوی تەگەرە و بەرەستەکان ۱۸۱
- بەرکردنەوه ئە شکست ۱۸۲
- راھینان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ۱۸۲
- گۆڕینی دیاردەکانی جەستەیی ۱۸۲
- دەروازە دەیهەم؛ گونجان ئە گەل گۆراندە؛ نا روشنیی نایندە ۱۸۴
- ئە و گۆرانی بەسەر مەوفا دەسە پێندریت ۱۸۶
- ئە و گۆرانی کە مەوفا خۆی هە ئیدەبژیریت ۱۸۸
- گۆرانی ناوکی و دەرکی ۱۸۹
- گۆرانی کان دوو سەرچاوەیان هەیه، ئەوانیش؛ ۱۸۹
- بەرگەگرتنی گۆران ۱۹۰
- دۆزینەوی شێوازی خوگونجاندان ئە گەل گۆران ۱۹۱
- گۆرانی سەرکی ۱۹۳

- زیان و لەدەستدان..... ۱۹۶
- خوو و خەمکان..... ۱۹۸
- گۆران و سەرچاوەکان..... ۲۰۱
- پاساوھێنانەوه و دواخستن..... ۲۰۴
- کردەى ترس..... ۲۰۶
- دەستنیشانکردنى دەرە نجامەکانى گۆران..... ۲۰۷
- قۇناغى راگوزمى..... ۲۰۸
- تاقیکردنەوى قۇناغى راگوزمى..... ۲۱۲
- قۇناغى راگوزمى..... ۲۱۲
- بەشى یەكەم: تەگەرە و بەرەنگارییەکان..... ۲۱۲
- قۇناغى راگوزمى ھەندى كات دەخایەنیت..... ۲۱۴
- بەشى سیپەم: ترسى راستین، ترس وەك ھاوړى..... ۲۱۵
- نۆ یاسایەكەى ھەستکردن بە ئاسایش..... ۲۱۶
- دەروازى یانزەیهەم: ترس وەك ئامارەیهەك بۆ ھەئینانى ھەنگاوى پێویست..... ۲۱۷
- * یاسای یەكەمى ھەستکردن بە ئاسایش و دلارامى..... ۲۱۸
۱. ئاگاتان لە ترسى راستین بێت و سەرنجى بێخەنە سەر..... ۲۱۸
- راھینان بۆ رزگاربوون لە ترس..... ۲۱۹
- تینگە یشتن لە ترسى راستین..... ۲۱۹

- خه لاته کانی داروین ۲۲۰
- دهروازهی دوانزه یه م: چۆنیه تی هه ئسه نگاندنی ئاسایش و بی مه ترسیبوون و سه رکیشیکردن ۲۲۲
- * یاسای دووه می هه سترکردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی ۲۲۲
- هه رچه نده متمانه تان به سه رچاوه کانتان پتر بیّت، هه ست به ئاستیکی به رزتری ئاسایش ده که ن ۲۲۲
- پیشبینیکردنی مه ترسی یان ئاسایش؟ ۲۲۳
- * یاسای سییه می هه سترکردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی: ۲۲۴
- هه لومه رجه کان و کات و شوینه کان ره چاویکه ن ۲۲۴
- مه رجه کانی هه سترکردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی ۲۲۴
- * یاسای چواره می هه سترکردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی: ۲۲۵
- پیداویستی مروفّ بۆ زانیاری به سوود ۲۲۵
- * یاسای پینجه می هه سترکردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی: ۲۲۵
- کوکردنه وهی زانیاری ۲۲۷
- ریوشوینه کانی خۆپاریزی ۲۲۸
- * یاسای شه شه می هه سترکردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی: ۲۲۹
- نه و ریوشوینه خۆپاریزیانه بگرنه بهر که ریکه له زیانی پیشبینیکراو ده گرن .. ۲۲۹
- پلانی پیشوه خت بۆ ریکه گرتن له هه ر رووداوێکی چاوه پوانه کراو ۲۲۹
- * یاسای هه وه ته می هه سترکردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی: ۲۳۱

- با پلانیكتان هه بیټ، نه گهر خوا نه کرده رووداویکی چاوه نوێ نه کراو رووی دا پیرموی
 بکه. ٢٣١
- سه رکیشی. ٢٣٢
- خۆ دوورگرتن له سه رکیشی. ٢٣٣
- خۆ دوورگرتن له نارۆشنی و ئیلی. ٢٣٥
- پیناسهی سه رکیشیکردن بریتییه له: ٢٣٦
- راهینان بۆ رزگارکردنی دهرهون له ترس. ٢٣٩
- هه ئسه نگاندنی سه رکیشی: ٢٣٩
- دهرهوی سێزدهیه م: کاردانه وه له هه مبه ر ترس: ٢٤٠
- که ی پێویسته ئاوێ له هۆشداریه کان بدهینه وه. ٢٤٠
- چۆن دهرهون که ی له سه رتان پێویسته کاردانه وه تان له هه مبه ر ترسدا هه بیټو
 هه نگاوی پێویست هه ئینن؟ ٢٤٠
- ئاماژمکانی هۆشدار و ئاگادارکردنه وه. ٢٤٢
- نکو ئیکردن له ترس. ٢٤٥
- * یاسای هه شته می هه سته کردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی: ٢٤٦
- مه زنده ماکانتان به هه ند هه ئبگرن و پیرمویان بکه. ٢٤٦
- پیشبینیکردنی توندوتیژی. ٢٤٦
- ئاماژمکانی مه ترسیداری. ٢٤٨
- * یاسای نۆیه می هه سته کردن به ئاسایش و نه بوونی مه ترسی: ٢٥٠

- بۇ پاراستنى ئاستىكى باشى ئاسايش، لەسەر ئاستى كەسىي نىو دەوروپەرەمگە تان
سەرئىچ بەدەنە ھەر ناسە قامگىرىيەك ۲۵۰
- ھەلەكەتەن لە دانە پالدا ۲۵۱
- ئاشنايەتى و دوستايەتتى ناتەواو و ناکامل ۲۵۳
- راھىنەن بۇ رزگار كەردنى دەروون لە ترس ۲۵۴
- ئامازمەكانى مەترسى ۲۵۴
- دەروازى سىزدەيەم: مەمانە و مەزەندەكەردن: دوو ھۆكارى ئاراستەكارن ۲۵۵
- ئاستى مەمانە ۲۵۵
- راھىنەن بۇ رزگار كەردنى دەروون لە ترس ۲۵۶
- مەمانە بە لای ئىۋەو چى دەگەيە نىت؟ ۲۵۶
- سى جۆرە مەمانەكە ۲۵۸
- مەمانە كەردن بە ژىنگە و دەوروپەر ۲۵۸
- مەمانە كەردن بە خەلك ۲۵۸
- رەزى مەمانە ۲۶۰
- راھىنەن بۇ رزگار كەردنى دەروون لە ترس ۲۶۱
- مەمانە و لايەن و رەھەند و ھۆكارەكانى ۲۶۱
- مەمانە كەردن بە خود ۲۶۲
- مەمانە كەردن بۇ بەرپەرچەدانەوى ترس سەرچاۋەيەكى گەنگە ۲۶۳

بەشی چوارەم: گەشتن بە سەر بەستی ھۆکارەکانی زالبوون

بەسەر ترسەکان ۲۶۵

دەروازەی چوار دەییەم: بەهای ترس ۲۶۶

بەها و ترسەکان ۲۶۸

ریز لە خوگرتن ۲۷۰

بەهای ریزگرتن ۲۷۳

ترسان لە رووگیربوون ۲۷۵

راھینان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ۲۷۶

گۆرانی ترس لە میانێ بەکارھێنانی بەھاگاندا ۲۷۶

ترسان لە پەییوەندییەکان ۲۷۸

راھینان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ۲۷۸

بەرای ئیووە پەییوەندی و وابەستەیی چی دەگەیەنێت؟ ۲۷۸

ئەو ھۆکارە چییە کە دەبێتە ھۆی ترسان؟ ۲۸۰

راھینان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ۲۸۰

تێگەشتن لە پەییوەندی و وابەستەییەکان ۲۸۰

دەروازەی شانزەییەم: زالبوون بەسەر ماکە جەستەییەکانی ترس ۲۸۲

لە ژياندا گۆران و نازاریکی زۆر ھەیە، بەلام گیرۆدەبوون پرسیکی خۆیستانەییە ۲۸۲

بەرزەفتکردنی ترس ۲۸۲

- ۲۸۵ زالبوون بە سەر ترس بە ھۆی ھەناسە دانەووە
 ۲۸۶ زالبوون بە سەر ترس لە میانى ھەستوسۆزەکانەووە
 ۲۸۷ زالبوون بە سەر ترس لە میانى خاوبوونەووە
 ۲۸۹ راھینان بۆ رزگارکردنى دەرۆون لە ترس
 ۲۸۹ راھینانیک بۆ خاوبوونەووە
 ۲۹۰ راھینان بۆ رزگارکردنى دەرۆون لە ترس
 ۲۹۰ درککردن بە ترس
 ۲۹۲ دەرۆازەى ھەقەدیەم : زالبوون بە سەر نیشانە ھزرییەکانى ترس
 ۲۹۲ ئەمە چۆن روودەدات؟
 ۲۹۵ بەکارھێنانى سەرچاوەکانم
 ۲۹۷ ئەو سەرچاوانەى لە ئەزموونەکەمدا بەکارھاتن
 ۲۹۹ ستراتیژەکانى رزگاربوون لە ترسەکان
 ۳۰۱ جۆرەکانى سەرچاوەکان
 ۳۰۱ گۆرانى دۆخى دەرۆونى
 ۳۰۲ راھینان بۆ رزگارکردنى دەرۆون لە ترس
 ۳۰۲ گۆرینی بارى دەرۆونى
 ۳۰۴ سەرقاتکردنى خود
 ۳۰۴ خۆ دواندن

- ۳۰۵ به هاكان
 ۳۰۵ ستراتيركهانى نه نديشه يي
 ۳۰۶ دمر وازى هه ژده يه م: رزگار كردنى دمر وون له ترسه كانى كۆمه لايه تى
 ۳۰۶ ديو زمه ي ترسه كانى كۆمه لايه تى
 ۳۰۸ په راندنى سه رى ماره جه وتسه ره كه
 ۳۱۱ ژيان له هه نوو كه دا
 ۳۱۲ دمر وازى نۆز ده يه م: جه سانه وه ي دمر وونى له ئيسته دا
 ۳۱۴ دمر فه ته كان
 ۳۱۴ نازايه تى
 ۳۱۵ راهي نان بو رزگار كردنى دمر وون له ترس
 ۳۱۵ له چى ده ترسن؟
 ۳۱۶ پاشكو
 ۳۱۶ به رنامه ريژيى هزرى بو نه زمونه كانى هه ستى
 ۳۱۸ شيوه ناوه ندييه كانى چاوى
 ۳۱۹ شيوه ناوه ندييه كانى بيستن
 ۳۲۰ شيوه ناوه ندييه جووله يى و هه ستيه كان
 ۳۲۱ شيوه ناوه ندييه كانى تامى
 ۳۲۲ چهند زانياريه ك سه باره ت به نووسه ر

- ۳۲۲ * جۇزىف ئۆكۈنۈر
 ۳۲۳ * لامبىنت دو بەرازىل
 ۳۲۴ كۆمەلەي نىۋنە تەۋمىي بۇ راھىنان
 ۳۲۵ سەرچاۋمىكان
 ۳۳۶ ناۋمىرۇك